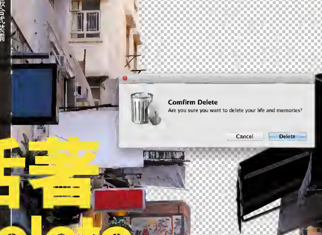


Issue 414
24.07.2014

- 山澗遊嵌合式裝備
- 梁家輝 謝君豪專訪
- Go Local：老茶樓
- 正念瘦身法



活著Delete

都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發



AEON
聯營卡
最快30分鐘
出卡
哈囉喂
全日祭
AEON × 海洋公園
哈囉喂會員同樂日
2014年10月1日
先換票
後消費
會員憑AEON卡於消費期內累積購物簽賬、
現金預支、信用卡購物分期或現金套現分期每滿指定金額，
可免費換取AEON海洋公園哈囉喂會員同樂日門票乙張。
每滿HK$15,000
限量
800張
換領從速
換取優越門票乙張
持有優越門票可優先進入16個景點*
或
每滿HK$8,500
換取
普通門票
乙張
門票登記及領取方法:
1
於換票期內到AEON分行登記資料及換票。
2
以AEON卡於消費期內累積消費每滿HK$8,500，可換領普通門票乙張；累積消費每滿HK$15,000，可選擇換領優越門票乙張，如此類推。
3
每個信用卡賬戶可換取普通及/或優越門票多至4張。
詳情、條款及細則請瀏覽
www.aeon.com.hk
換票期：2014年7月21日至9月21日
信用卡消費期：2014年7月21日至10月20日
所有圖片只供參考
須受相關條款及細則約束
由AEON信貸財務(亞洲)有限公司刊發
Printed by AEON Credit Service (Asia) Co., Ltd.
AEON CREDIT SERVICE
Ocean Park Hong Kong
0614-AP-MK06-45





今個暑假，人見人愛的大口仔首次集合眾家庭成員及好友一起衝出日本，參與在 The ONE 舉行、充滿日本文化及熱鬧氣氛的夏祭。場內特設大型立體燈籠裝置、小食亭及撈金魚場景，讓大家親身感受日本夏祭的歡樂氣氛!

日期：即日至8月31日 | 時間：上午10時至晚上10時 | 地點：The ONE UG2中庭



顧客於The ONE消費滿指定金額，即可免費換領 TheONE Minna no Tābō 樂遊夏祭 特別版禮品。(每日數量有限，先到先得，換完即止。)

時間：中午12時至晚上10時　地點：The ONE UG2顧客服務中心



即日至8月31日大口仔樂遊夏祭毛巾
*消費滿HK$600或以上 / 會員憑6,000積分
(名額 2,700份)



即日至8月10日大口仔樂遊夏祭萬用袋
*消費滿HK$1,000或以上 / 會員憑10,000積分
(名額 900個)

TheONE Minna no Tābō 鼓舞狂熱派對

鼓舞狂熱派對
日期：8月2日 (星期六)
時間：下午3時
地點：The ONE UG2中庭
嘉賓：官恩娜、O・Daika及大口仔

太鼓匯演
日期：8月10日 (星期日)
時間：下午3時
地點：The ONE UG2中庭
嘉賓：O・Daika

TheONE Minna no Tābō 夏日見面會

萬眾期待，首次穿上夏祭服飾的大口仔於下列指定日期親臨The ONE，與各位粉絲見面拍照!

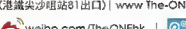
日期	時間
8月2日 (星期六)	下午5時30分
7月26日及8月9日 (星期六)	下午2時及3時

地　　點：The ONE UG2 中庭
名　　額：每場40名
參加方法：大會將於見面會舉行當日下午1時於The ONE UG2 中庭免費派發「拍照證」，拍照單位可憑證入場與大口仔拍攝合照1張。

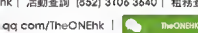
- 所有活動如有更改，恕不另行通知。 - 以上圖片只供參考，一切以實物為準。 - 詳情請參閱場內宣傳品。



TheONE
香港尖沙咀彌敦道100號 (港鐵尖沙咀站B1出口) | www.The-ONE.hk | 活動查詢 (852) 3106 3640 | 租務查詢 (852) 2864 4570



weibo.com/TheONEhk | t.qq.com/TheONEhk |




鴻星
25
創味·嚐樂
創意+懷舊
美味點心
企鵝先生(甜)
雞公仔(鹹)
北極熊寶寶(鹹)
王老虎(鹹)
【懷舊千層糕(甜)】
【五香燒腩卷(鹹)】
【豬肚燒賣(鹹)】
【蒜茸香酥棗(鹹)】
保証
香港製造
(圖片只供參考)
鴻星精美點心日日新鮮手製，現點現蒸，滋味滿載，信心保證。
鴻星
(852)2628 0080
website : www.superstargroup.com.hk
e-mail : cs@superstargroup.com.hk
鴻星集團 Super Star Group
www.superstargroup.com.cn
香港分店
中環 (852)2628 0626
太古坊 (852)2628 0110
灣仔 (852)2628 0989
海港城 (852)2628 0336
尖沙咀 (852)2628 0339
(852)2628 0698
九龍灣 (852)2628 0383
觀塘 (852)2628 0120
荔枝角 (852)2628 0323
旺角 (852)2628 0690
將軍澳 (852)2628 0626
荃灣 (852)2628 0316
上海分店
鴻星薈K11店 (86)21 5386 9666
鴻星虹橋店 (86)21 6401 6770
日本分店
東京晴海店 (81)03-5547-6166
東京新橋店 (81)03-6450-1536

TOTO

WASHLET



TCF6431CSV1
AC220V 50/60Hz
310W
1.2m

0.05Mpa
0.75Mpa

凡購買以上型號 WASHLET
即可以優惠價選購座廁*一套

HK $1,000起

貨量有限，欲購從速

區域	商號	地址	電話
香港區	TOTO A&D Centre	灣仔駱克道41號東城大廈1字樓全層	2238 2628
	合圖圖紙材料有限公司	灣仔駱克道300號地下A舖	2802 2274
		灣仔駱克道298號地下	2802 2296
		灣仔駱克道293號地下	2802 2273
		灣仔駱克道193號東超商業中心2樓	2802 2270
	國寶香港集團有限公司	灣仔駱克道354號地下	2834 3488
	歐化浴室精品店	灣仔駱克道283號地下3號舖	2802 3008
		灣仔駱克道188號地下5號舖	2519 8188
		灣仔駱克道188號兆安中心9樓901-903室	2802 3009
	國聯建材(香港)有限公司	灣仔駱克道414號地下	2575 8228
	順利建材	灣仔駱克道277號地下	2598 0688
		灣仔駱克道361號地下	2598 0298
九龍區	國化浴室精品店	旺角砵蘭街332-334號地下	2399 0028
		旺角上海街710號地下A舖	2399 0688
	圖彩家居	旺角廣東道1229號錦星大廈地下	2396 9086
	國爐香港集團有限公司	旺角上海街658號地下	2391 9993
	逸[illegible]潔具建材有限公司	旺角砵蘭街298號地下	2397 6613
		旺角上海街634號地下	2397 8122
	國利建材	旺角砵蘭街335號地下	2380 3918
	生利國際發展有限公司	牛頭角定富街97號富裕大廈地下7號舖	2386 0086
新界區	日東五金潔具	荃灣沙咀道353號地下	2419 1338
	[illegible]有限公司	荃灣德華街48號地下	2439 6001
	順利建材	荃灣荃樂街13-17號荃樂大廈地下1-2號舖	2439 4788
	順利建材	元朗教育路51-61號紫荊樓E座地下	2478 2478
		大埔運頭街12-18號美華大廈B1A地舖	2638 2582
		上水新豐路34號地下	2672 6078

*需受有關條款限制

www.TOTO.com.hk


the East
Queen's Road East
千奇百趣番茄節
World's Weirdest Tomato Fest
進口多會番茄
只此The East
騎呢番茄
出沒注意
我很醜，但是我很可口
今個暑假，The East 號召全球各地騎呢番茄，來個矛盾大對決！識食一定係食最醜樣的番茄，咬下來豁出去，至發現甜美滿分：空運正宗意大利、西班牙及日本番茄，於七八，在The East餐廳限定登場。
全力支持：
HEINZ
Tomato soup
所有圖片只供參考。
禮品換領
2014年7月23日起，凡於The East商戶以即日指定消費，即可免費換領以下禮品一份。
數量有限，換完即止，先到先得。
西班牙番茄果醬
或
韓國番茄脆薯薯
或
意大利番茄乾
Tomato Crunch
所有圖片只供參考，詳情請參閱場內海報。
番茄飛鏢「神射手」
於以下日子憑The East任何即日消費收據，即可免費參與番茄飛鏢「神射手」遊戲一次，累積指定分數，可贏得趣怪番茄波、番茄味分子雪糕、番茄味Gelato雪糕或餐飲現金券。
日期及時間：
1, 8, 16, 23 / 8 1pm-6pm
地點：
合和中心地下露天廣場
P
14 小時免費泊車
hrs Free Parking*
*免費泊車受條款約束 • Terms & Conditions apply
下載及消費 Download & Spend
Extra hour Free Parking
1 小時額外免費泊車
App Store
Google play
hktheeast
顧客服務熱線 Customer Services Hotline 2527 7292
租務熱線 Leasing Enquiry 2863 4306
www.theeast.com.hk
軒尼詩道 Hennessy Road
灣仔站A3出口 Wan Chai Station Exit A3
皇后大道東 Queen's Road East
灣仔皇后大道東
183 / 202 / 213 / 222號
港鐵灣仔站A3出口
the East

THE VENETIAN®
澳門威尼斯人

走在路上演唱會

Mr. On The Road

Live Concert

16.8.2014

星期六 8PM

澳門威尼斯人® 金光綜藝館

門票由港幣 280 起 | 酒店套票及船票套餐同時發售

+852 6333 6660 (香港) | cotaiticketing.com

*門票亦於hkticketing.com、K11 Select及通利琴行有售，快達票將額外收取每張門票的顧客服務費

演唱會代理：

LIVE NATION

唱片及經理人公司：



工程籌劃：



舞台、燈光及音響提供：





《暑旱苦熱》

清風無力屠得熱，落日著翅飛上山。

人固已懼江海竭，天豈不惜河

Contents

issue 414
24.07.2014



指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站 青衣站
荃灣站 九龍塘站
葵芳站 東涌站
銅鑼灣站 北角站
鯛魚涌站 旺角站
太古站 觀塘站
尖沙咀站 佐敦站
九龍站

Chief Operating Officer
Jacqueline Chan 陳凱恩

Editorial
Editor-In-Chief
Nik Cheung 張展豪
Executive Editor
Jeremy Pang 彭智海
Editor
Ringo Fung 馮永豪
Kimmy Lo 盧觀琪
Sandy Ho 何蕙儀
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫坤萁
Sub Editor
Michelle Ho 何詠詩
Elton Ng 伍尊建
Head of Project Team
Deskee Lam 林密膽
Senior Project Editor
Alan Man 文韻倫
Ivy Yu 余詠衣
Kit Lau 劉潔瑜
Project Editor
Tiffany Leung 梁秀雅
Bonnie Tang 鄧菁文
Claudia Li 李韻嫺
Sora Leung 梁頌婷

Art
Art Director
Billy Cheung 張耀恆
Senior Designer
Man Man Ho 何韻雯
Designer
Blue Li 李能棟
Alice Choi 蔡淑婷
Mavis Chan 陳玎言
Project Designer
Hang Wong 黃梓恒
Carman Hui 許嘉敏
Queenie Ho 何小媛

Photo
Chief Photographer
Tedd Choi 蔡木思
Senior Photographer
Michael James Whyte 韋子誠
Photographer
Franky Li 李家麟
Ho Ka Wai 何家威

Advertising Sales
Business Director
Simone Tse 謝倩雯
Sales Manager
Horus Tse 謝欣穎
Account Manager
Angel Chan 陳安琪
Karman So 蘇嘉麗
Elaine Luk 陸栢齡
Account Executive
Wing Chow 周鉅晨
Lavender Chung 鍾惠珊
Yuki Lui 呂嘉穎
Senior Marketing Executive
Maggie Shaw 邵嘉慧
Senior Event Marketing Executive
Cathy Chan 陳子樂

Print / Production
Production Manager
Steven Wong 王振雄

Traffic
Traffic Coordinator
Andrew Leung 梁永光

Publisher
Metro Pop Limited
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 16 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4868
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4866
Info metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk facebook.com/metropophk weibo.com/metropop

metropop metropop metropophk





港人港情 品牌大獎

細味香港情懷　打造卓越品牌

黃頁服務香港六十多年，與大家共同渡過逾半世紀的時光，由工業時代遊走至數碼時代，是陪著您我成長之見證者，亦是本港各行各業之品牌伙伴。

黃頁「港人港情品牌大獎」2014-15旨在表彰服務香港多年的傑出品牌，這些品牌在香港紮根、發展，見證著這裡不同年代的大小事，發揮獅子山下及力爭上游之香港精神，並繼續精益求精，提升品牌知名度。

黃頁「港人港情品牌大獎」2014-15現正接受報名

詳情請瀏覽 yp.com.hk/ypaward

E-Max

日本動漫夏日祭 2014

今日夏天，E-Max特別呈獻日本動漫夏日祭，送上J Pop Music、
日本經典動畫及潮流精品等，七星俠及超人Zero更會由日本遠道而來同大家一齊打怪獸！
快來投入呢股夏・日狂熱啦！

日期：7月29日至8月3日　時間：中午12時至晚上8時　地點：E-Max地下中央廣場

Cover Dance Performance

日期：8月1日(星期五)
時間：下午6時至6時30分
晚上7時至7時30分

日期：8月2及3日(星期六及日)
時間：下午3時至3時30分
下午4時至4時30分
下午5時至5時30分
下午6時至6時30分

NeighborStar

Ms Echo

AnotherJA5ON

Mr Echo

Sweetness

日本動漫夏日祭市集

特設市集售賣各式產品

- J Pop偶像精品包括藍井艾露、中川翔子、Silent Siren、河川隆一、腐男塾、Puffy等
- 日本零食
- 動漫角色精品
- 日本卡通精品





於市集消費滿港幣$50，即可參加即抽即中獎，贏取高達模型及各類精品！

參與品牌：

大會指定酒店：

* 活動詳情請參閱場內宣傳品。　活動如有更改，恕不另行通知。　E-Max保留最終決定權。



P 免費泊車優惠

凡於周一至五消費滿$50，或周六、日及公眾假期消費滿$100，即可享1小時免費泊車（最多可享2小時免費）
電動車免費泊車及充電服務優惠，每日最多可享6小時 *免費泊車優惠及充電優惠 *(電動車充電站設於地庫2層)



E-Max 活動查詢電話：2620 3388　網址：www.emaxhk.com





Find us on Facebook





精選活動

MEGA MONSTER BATTLE ULTRA GALAXY MOVIE in ULTRAHERO Meet & Greet

日期： 8月2及3日 (星期六及日)

時間： 下午3時半至4時
下午4時半至5時
下午5時半至6時

七星俠及超人Zero，還有巴魯坦星人，
於現場同大家見面，同場展示百體怪獸及飛天原祖超人場景，
以及電影拍攝用道具等極罕有展品！

©2009 MMB-UG Film Partners

J POP Live 2014 Girl Power Showcase at Music Zone@E-Max

- 29/7 藍井艾露 Eir Aoi Mini Concert Hong Kong
- 30/7 中川翔子 Shoko Nakagawa Live in Hong Kong - 9lives Asia Tour 2014
- 31/7 Silent Siren Live in Hong Kong

網上購票: www.e-maxmusiczone.com.hk

The Metroplex 星影匯 -- Metro Select 日本動畫-近代經典

Summer Wars
夏日大作戰
27/7 (Sun) 5pm
2/8 (Sat) 7pm

Akira 阿基拉
26/7 (Sat) 9pm
3/8 (Sun) 5pm

Sky Crawlers
青空之行者
1/8 (Fri) 9pm

Patema Inverted
顛倒的帕蒂瑪
26/7 (Sat) 7pm
2/8 (Sat) 9:15pm

購票方法: 親臨星影匯票房 / 網上購票: www.metroplex.com.hk / 手機程式: Metroplex

往返E-Max交通：

免費穿梭巴士：由港鐵九龍灣站德福廣場出發　小巴：由旺角通菜街先達廣場出發
專線小巴：110 鑽景嶺站 - 九龍城 (循環線), 111 寶琳 - 新蒲崗　巴士：多條巴士線途經，如 215X、219X、224X 等

地址：九龍灣展貿徑1號九龍灣國際展貿中心 E-Max





金光大道 盛夏本色



一同躍進金光大道，感受活力綻開的盛夏時光。
精彩活動數之不盡，入住兩晚，可享更多優惠，請即預訂！



變形金剛盛夏住宿套票

- 雙人早餐或自助午餐
- 變形金剛30周年展覽入場券兩張

每晚由 港幣2,098* 起

CONRAD
MACAO, COTAI CENTRAL
澳門金沙城中心康萊德酒店

「真我奢華」住宿優惠

- 尊享以下其中一項優惠：
  – 每日免費早餐或
  – 免費升級入住豪華套房

每晚由 港幣2,298* 起

假日酒店 Holiday Inn
澳門金沙城中心
MACAO COTAI CENTRAL

「體驗夢工場」住宿套票

- 雙人「體驗夢工場」動畫明星早餐

每晚由 港幣1,498* 起

垂詢及預訂請登入www.cotaistrip.com或致電免費熱線001 800 3378 7825。

*須加10%服務費及5%政府稅，其他條款及細則適用。 此住宿優惠適用於2014年6月1日至9月30日。



www.cotaistrip.com



1

EXHIBITION

「Zoo as Metaphor 像是動物園」展覽

大概動物園、博物館奇珍、藝術品展覽之間就有一種不言而喻的連繫。這不是一個聯展，而是共同創作，藝術家運用這個油街展場的時空，創作了一場「敘述」。在珍藏與創作之間，它呈現了一個具癖好的收藏家，敘述著他對城市的觸感，隱含藉城市內不同文化、面貌（地方）、價值、記憶的消逝……既假又真。最後沒有假扮一個動物園，卻虛構了一個「珍藏展」。





日期：7 月 26 日至 10 月 5 日
時間：10:00 – 20:00
（逢星期一上午 10:00 至下午 2:00 休息，公眾假期除外）
地點：北角油街 12 號油街實現展覽廳 1
查詢：2512 3009 / 2512 3008
網頁：www.orleanlaiproject.net
facebook：油街實現 Oil Street Art Space
策展：Orlean Lai 黎蘊賢
合作藝術家：
區華欣、許敖山、馮程程、伍韶勁、黃鴻飛

2

EXHIBITION

《學有所承》傳統工藝師生作品展

黃成就出身鐵匠世家，打鐵業式微，中途轉職，退休後重新投入飄色創作，贏得「飄色王」美譽。靳青青熱愛研究中國傳統服飾，四出尋訪名師，拜師學藝，終成為新一代的「祺」袍師傅。蔡建耀工作非常忙碌，仍不放過任何機會展露紮作本領。三位工藝師傅走訪多間中學，傳授獨門絕藝，校園也可以成為工藝傳承的文化場所。



日期：即日至 7 月 31 日
時間：10:00 – 18:00
（逢星期二至六）
地點：西營盤西邊街 36A 後座長春社文化古蹟資源中心
查詢：2291 0238
info@cache.org.hk
網頁：www.cache.org.hk

MOVIE

3

Anifest 仲夏動画祭 2014

百老匯電影中心將放映一系列精選得獎動畫作品，包括由金球獎視后羅賓活壓 Robin Rwright 主演的《動漫影后 The Congress》，法國 3D 票房大熱《蟲蟲大聯盟：方糖爭奪戰 Minuscule - Valley Of The Lost Ants》，《無痛失戀》導演米高歌治 Michel Gondry 新作《我思故我高 Is The Man Who is Tall Happy?》等。動畫祭還有 anitalk 動画工作坊，工作室參觀等。



日期：8 月 8 日至 8 月 10 日
地點：百老匯電影中心
詳情：www.moviemovie.com.hk/anifest2014





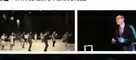


THEATRE

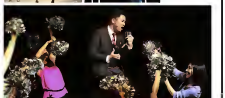
《螺絲小姐》音樂劇

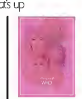
這是辦公室浪漫音樂劇，故事圍繞善良且忠實的羅斯斯於婚姻介紹所工作時遇到的苦與樂。她雖然飽受市儈上司白總監及拜金女秘書 Coco 的冷嘲熱諷，卻從未放棄工作熱誠。羅斯斯雖然渺小得像一口小螺絲，但到重要關頭，亦如機器裡的螺絲般缺一不可。劇中所有歌詞均出自資深填詞人岑偉宗，岑氏曾奪得第 43 屆金馬獎最佳電影原創音樂。

日期及時間：7 月 25 日 19:30，7 月 26 日 19:00
7 月 26 日及 7 月 27 日 15:00
地點：太古坊康和大廈 1 樓 ArtisTree
網址：www.theatre-noir.hk/rose



4







MUSIC

「女生團結音樂節元年」香港站

"WAO" 是 Women As One 的縮寫，意味着女生團結的意思。慈善構思緣起於林憶蓮去年台灣演出時，獲蔡健雅的邀請，結合二人及張惠妹　那英的音樂力量，透過音樂喚起大眾對不同弱勢團體的關心與關注。繼台北站的首次慈善演唱會，4 人再為公益再次走在一起，舉行香港站的慈善演唱會 "Project WAO x Kiehl's"，為香港護苗基金籌款，延續大愛力量。

5

日期：9 月 3 日
時間：20:00
地點：亞洲國際博覽館 Arena
票價：$250-$1,200

網上購票：www.hkticketing.com
電話購票：3128 8288
facebook：ProjectWAO



EXHIBITION

浸大視藝本科畢業展及工作坊

展覽展出 23 位浸會大學視覺藝術院畢業生的畢業作品，與公眾分享他們的無窮創意和想像。作品媒介多元，糅合傳統與創新思維，給人耳目一新之感，讓新的觀眾有機會看見一眾剛踏進專業之路，具潛質年輕藝術家的創作。

展覽
日期：即日至 8 月 31 日
時間：12:00 – 22:00
地點：尖沙咀河內道 18 號 K11 購物藝術館 K11 art space B207

當代首飾創作工作坊
在金工創作過程中，常常會使用到金屬線去構成一些造型及連繫不同組件或物料。導師藉著這個工作坊，透過編織金屬線，與學員一起創作出自我獨特的首飾。
日期：8 月 23 日
時間：14:00–16:00
地點：K11 art space（B207）
報名：k11art@k11.com / 3118 8070

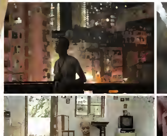




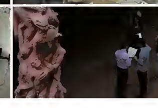


7









MOVIE

香港獨立電影節 2014（第二回合）

電影節分為「香港獨立新視野」、「叛逆中國」、「澳門獨立新視野」等系列。值得留意的是「香港獨立新視野」中的兩套電影，包括黃飛鵬的《池之魚》和陳梓桓的《香港人不知道的》，前者刻劃出置身社會之無力感，令人代入當下香港；後者說的是一群紀錄片工作者和獨立記者，無意中發現一件香港人一直不知道，卻又每天影響着他們的重大事件。

日期：即日至 7 月 31 日
地點：香港藝術中心
詳情：www.hkindieff.hk

MUSIC

8

「流行八十」音樂派對

信和藝術、屯門市廣場與 Chiczando 將會舉行「流行八十」音樂派對，六個本地新銳表演藝術單位利用人聲敲擊樂（beatbox）、霹靂舞、新派健康舞、捽碟及現場樂隊、電子弦樂、中西樂共融等不同現代手法作出現場表演，為八十年代經典金曲注入新時代氣息。

日期：8 月 9 日及 10 日
時間：14:00 – 18:00
地點：屯門市廣場 1 期 1 樓中央廣場







EXHIBITION

9

貝浩登畫廊："Forest of Illusions" 展覽

展覽展示出 3 位八十後藝術家的作品：香港的曾建華在白色畫布上壓印圖像，細看才知道背後是平常生活中的性壓抑；杭州的程然用黑色幽默道出虛擬世界的荒誕，探討城市人所面對的誘惑和寂寞；台灣的楊依香則以淡細筆觸，表達人性的複雜與軟弱。展覽會播放程然的新錄像作品《信》，邀請劉嘉玲義務做女主角，畫面美得難以置信，暗諷人們時有癡心妄想……

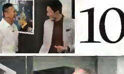
日期：即日至 8 月 23 日（逢星期二至六）
時間：11:00–19:00
地點：中環干諾道中 50 號 17 樓貝浩登畫廊

PHOTOGRAPHY

《男男正傳》攝影展 @ 藝鵠 ACO

《男男正傳——香港年長男同志口述史》新書出版，社會學系江紹祺博士自 2010 年起訪問 20 位 60 歲或以上（生於 1950 年之前）的香港男同志，收錄了其中 12 位的故事，以口述歷史的方式，了解他們的過去及現在，刻劃出他們在這一段香港歷史中，呈現出的複雜、流動、曖昧及矛盾性。展覽已由港大社會學系移至灣仔富德樓的藝鵠展出部分作品。

日期：即日至 8 月 10 日（星期一休息）
時間：13:00–20:00
地點：灣仔軒尼詩道 365 號富德樓 14 樓藝鵠書店
查詢：2893 4808 / acobook@gmail.com



10







11

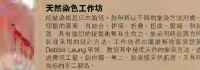


日期：8 月 10 日（星期日）
時間：9:30-17:00
地點：長洲小長城
（戶外導賞及洗石體驗）
費用：$100 / 位
名額：25 人
查詢：2116 0641（鄧小姐）
facebook：HKTraveler

TOUR

賞石工作坊

花崗岩可說是最神奇的自然雕塑，更為香港增添不少傳奇色彩，如獅子山的「望夫石」、蒲台島的「僧人石」和長洲的「花瓶石」等。這些奇石究竟怎樣誕生？過往，人們對地貌知識的理解不多，因而傳出很多神話故事。由TrailWatch 與旅行家合辦的岩石工作坊，透過科學性的知識，帶領大家認識及欣賞花崗岩。同時，透過「長洲小長城」的導賞活動及洗石體驗，認清岩石塗鴉究竟是創意還是破壞。



WORKSHOP

天然染色工作坊

絞結染織是日本術語，指布料以不同的紮染方法形成一個個的圖案，有結合，拼接，折疊，扭曲，壓縮，和封蓋，具有強烈的視覺衝擊和生命力。紮染同時在西方時裝裡常用的設計方法，工作坊將由纖維藝術家梁楚茵 Debbie Leung 帶領，教授其中幾個天然的紮染方法，透過傳統工藝，創作獨一無二，既保留天然肌理，又具時尚感的手工製品。

日期：8 月 16 及 23 日（星期六）
時間：10:00 -13:00
地點：中環鴨巴甸街 35 號 PMQ 元創坊 S504, Staunton
費用：$600
報名及查詢：debbieleung@me.com



12





TEXT · KIT、ALAN & SYREETA PHOTO · WAI DESIGN · CARMAN @POP（廣告）

être un expert de voyage

一本書、一部電視甚至是一部手機，或許已能讓我們瞬間得悉天下事，然而要見識世界之大，親歷其境當然比文字與電子影像來得更真更有共鳴。我們可以在旅途中與夥伴一起探索地球另一角落的新鮮人與事，體驗異地文化帶來的無窮可能，不僅可讓大家增廣見聞，說不定還可找到一個更確切的人生方向，久而久之更可以成為旅遊達人（être un expert de voyage）！

出發 見識世界

為鼓勵員工親身見識世界之大，AIA 每年均會舉辦國際會議、讓表現出色的財務策劃顧問參加，除了有機會與外國財務策劃顧問交流工作心得外，每次亦能趁機體驗世界各地的生活文化。AIA 的財務策劃顧問只需於競賽期內業績達至公司標準，便可參與其中。除了可以在會議中交朋結友，加深認識外，更可免費邀請家人同遊，公司會安排所有機票、住宿及交通等，更會籌備精彩的晚會，讓他們盡情狂歡，享受生活、實踐 work-life balance！

AIA 舉辦的海外會議遍佈世界各地、包括美洲，歐洲、澳洲及亞洲等不同地方，每年最少舉行 3 次。活動體現公司對財務策劃顧問的重視，鼓勵財務策劃顧問實踐平衡生活！

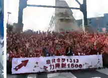
於 2014 年 6 月、AIA 後勤同事與財務策劃顧問及其家人前往加拿大海外會議、感受當地的風土人情 享受人生！



你想和我們一同成為真夥伴嗎？
了解更多真夥伴的資料吧！









激勵

面對精緻美味的甜品，任何人都難以抗拒。三位AIA Y-Club成員Fan、Bruce及Jayffery除了享受餐桌上的甜點外，在工作上亦感受到鼓勵與信任，令他們更積極地工作，為個人事業打拼。他們認為，工作上的「甜品」是金錢以外的滿足感，來自客戶及公司的信任、參與海外會議（Convention）的機會，以及參加充滿活力的Y-Club活動。

信任及鼓勵是工作滿足感的來源，這份快樂為事業增添色彩。



Convention 增加閱歷

活力、創新的公司文化吸引Fan在兩年多前加入AIA。「AIA的產品及宣傳都充滿創新意念，而且願意培訓年青一代。以世界盃為例，以前球場上的legend已成為歷史、今年比賽是90後的舞台。同樣地，企業亦面對相同處境，但AIA有遠景，願意投放資源培育新血。每年的Convention亦是一個鼓勵，能激發年青同事進步，向前衝。

我亦很期待可以參與AIA的Convention，因為活動雲集了公司的精英，可以互相交流，學習，同時增進感情。出外旅遊亦可以紓解平日的工作壓力，回港後再全情投入工作。當中的閱歷亦可以成為我與客戶之間的話題，有助溝通，建立友誼。我主張"work hard, play hard"，AIA的工作自由度大，令我擁有work-life balance的生活，工餘時除了娛樂外，還可以進修，自我增值。」



Fan Yang



Bruce Cheok

金錢以外的滿足感

工作不外乎追求薪金和晉升機會，但對Bruce來說，榮譽和認同感亦同樣重要。「之前參加了AIA的職業講座，認識到我現時的leader，她向我介紹這行業的種種，例如可增值自己、擴闊人脈和眼界，很有前景，我亦覺得很符合我對工作的要求，於是便加入了AIA。我十分喜歡現在的工作，無時無刻向友人分享業內的新資訊和專業知識，希望他們因而受惠。

現在我以參與Convention為目標，因為只有出色的財務策劃顧問才可參加公司的Convention，與世界各地的頂尖財務策劃顧問交流，這是一份肯定，更是個人的榮譽，比金錢更有滿足感，也能奠定個人的專業形象，象徵我具備能力和責任感，給予客戶信心。另外Y-Club亦提供很多支援，例如經常舉辦名人講座，他們擁有創新思維，往往一兩句說話已令我茅塞頓開。我加入公司已經8個月，心思變得細密和宏觀，更堅守『三承』的信念，承擔、承諾和誠信。希望可以打好基礎，每方面都追求卓越。」

走出 comfort zone

年輕一代備受護蔭，要走出comfort zone要克服很大的心理障礙，想創業更加多顧忌，而AIA Y-Club就能幫助年輕人走出第一步。「我喜歡挑戰和冒險，再加上家族是做生意的，所以一早有創業的想法。同時因為哥哥也在AIA工作，AIA早已給我穩健及有規模的感覺，所以我順理成章於去年底加入AIA。公司提供很多配套和培訓，我接近零成本已經可以創業。年輕人都害怕踏出第一步，但Y-Club給予我們很多支持和協助，分享會可以增廣見聞，與同輩交流經驗和看法，因為年紀相若，不會感到怯場，也沒有太大壓力。看到成績好的同輩更有推動作用，激發我更努力，希望可以趕上他的成績和超越自己。雖然加入公司只有半年，但我堅信做人要誠實，因為保險界最講求誠信和信譽，我相信人有誠信才可以於社會立足，我會好好打穩基礎，用努力和誠意給予客戶信心，以做到分區第一為目標。」



Jayffery Yeung

01
This Week
editor's pick

FLY YOU TO THE MOON






1:40 7:15 9:00 11:55

網址：www.behance.net/gallery/3683131/Watch-Earth-and-Moon

1

不知道大家有否看到上星期的「超級月亮」？錯過也不要緊，俄國設計師 Alexander Sorokin 推出的手錶名叫 "Earth and Moon"，無論陰晴圓缺，月亮都會陪伴著你生活。作為時針的月球繞著地球走，分鐘則以陰影覆蓋錶面的比例作顯示，手錶還內設 GPS 接收衛星訊號，會根據所在位置改變錶面地球的樣貌，可算是時尚設計及高科兼備一身。古時的人根據月亮星辰計算曆法，手錶就是有此寓意，只不過我們不用再「把酒問青天」、望一望手錶便能瞭如指掌。

LING



橡皮保鮮

一直認為橡皮筋是世上最偉大的發明，用途廣範，款式花多眼亂，除了一般橡皮筋，還有用來束髮的，製作手繩的種類琳琅滿目，就連日本漫畫《海賊王》主角路飛的能力也是參考橡皮筋的，可稱得上世紀最能屈能伸的日用品發明。而近日有一項更大發現，就是這個可用來密封或保鮮食物的 CoverBulbber，相信有了它，家庭主婦在保存食物時可以節省許多工夫，連保鮮紙都可以「慳埋」。

Elton5WK





網址：www.fusionbrands.com/products/coverblubber

2





3 復古鍵盤

當一個人打字佔去大半天時間，難免對鍵盤更有要求。之前有朋友買了德國製的機械式鍵盤，打字時聲音清脆，然而四位數字買一個表面看起來平平無奇的鍵盤，總覺得有點不值。心中一直有一個 dream keyboard，就是舊式打字機般外形的機械式鍵盤，誰知早前加州的遊戲設計師 Brian Min 在 Kickstarter 推出了我的 dream keyboard！鍵盤還支援 USB 和無線藍牙，極度方便。預早訂購價為 309 美金，其實不比德國製那個貴，狠下心，訂一個回來。

JILLSANDY

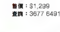
網址： WWW.QWERKYWRITER.COM

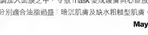
4 平板叉電　無線滑鼠

市面上一般無線 mouse 都要入乾電，但對於這個新世代甚麼都用 USB 叉電的世界來說，電池未免落伍。SteelSeries Sensei Wireless Gaming Mouse 只需放在特定的平板上即可充電，擁有長達 16 小時的持續使用時間，加上內置的 Pixart ADNS9800 激光傳感器輕鬆將 CPI 提升至 8,200 的感應密度。高敏感度的微動使用壽命超過三千萬次點擊，無論打機工作都應付自如。

RINGO

售價： $1,299
查詢： 3677 6491









銷售點： 萬寧獨家發售
查詢： 3425 4656

5 香氣面膜

據說只有在身心最放鬆的情況下，皮膚的吸收力才最好。所以我最喜歡在臨睡前沐浴後給自己來一塊面膜，藉著十多分鐘的放鬆，培養好睡眠的心情。香氣有著紓緩身心的能量，假如我們在敷 mask 的時候可以同時享受香薰帶來的愉悅心靈體驗，那便是一舉兩得的妙事。《我的美麗日記》最近首次為面膜加入香氣概念，以清新柑橘，花香以及香草三款香調加入面膜之中，令敷 mask 變成護膚與心靈放鬆的樂事。三款面膜分別適合油脂過盛、暗沉肌膚及缺水粗糙型肌膚。

May


衛訊WILSON
ALCATEL
onetouch
足球小將
攻呀攻快搶攻
ALCATEL ONETOUCH IDOL X+
2GHz真八核Hi-Fi智能手機
$2,699
ALCATEL ONETOUCH IDOL ALPHA
雙透明帶時尚智能手機
$1,999
ALCATEL ONETOUCH IDOL 2 S
4G LTE 150Mbps極速四核智能手機
$1,999
購買指定產品，
即送足球小將限量精品
足球小將限量版流動充
售價 $299
萬能轉換插頭
湯杯
雨傘
冰杯
毛巾
喇叭
Wilson Communications
8202 8699
www.wilsoncomm.com.hk
ALL RIGHT RESERVED



反思生活的刪除文化 Delete is ......

Delete 是那張擦過嘴角的紙巾，是 playlist 上那首聽膩了的情歌，是那張顯得面龐太胖的照片，是為經濟發展而讓路的生活方式，是那個不願意面對的自己……

生活中，要棄掉、刪除有時不過是一瞬間的事，但當以為一切習以為常理所當然，背後其實可引發生理、公義、環保、美學等層出不窮的反思。繼續看下去之前，請先 delete 你對刪除文化的固有觀念。

TEXT · RAINBOW
PHOTO · FRANKY、WAI、RAINBOW、網上圖片
DESIGN · ART TEAM
SPECIAL THANKS · 小時光





終生不 Delete 物件

Cherry 物理治療師：「從少已移民英國，數年前回來香港工作，與數個親密朋友除了會在網上聯繫，還不時有書信往來。大時大節會寄來賀卡，閒時也會說些無無謂謂的話。這些信件，我都保留著。」



朋友萬千 是要 Delete 的

近十年，外國出現一股棄用 facebook 風潮，有學者研究指出，那是源於面書上的海量友誼令人感到疲累。



現實中，不是所有友誼都能長期維繫，隨著成長，某些朋友會淡出圈子，與一些朋友失去聯絡本是自然事，也無須花費心力；然而在 facebook 上，unfriend 卻是一個主動動作，往往有著「斷交」意味，不接受別人的交友邀請也有類似含意。在 facebook 上要維繫眾多關係，成了一種壓力。

實質朋友極限 150 人

英國人類學家 Bobin Dunbar 早於 facebook 出現前已提出「150 定律」"Dunbar's number"：每個人只能與 150 人維持緊密人際關係，他指這與大腦新皮質處理能力有關，超出這上限的社交生活大腦應付不來。經過多年研究，這理論在不同團體的組成結構得到引證，例如傳統部落、軍事單位、生產企業，Dunbar：「就如兩秒半內跑不完百米，肉眼看不到微波那樣，大多數人最多只能與 150 人建立起實質關係。」

朋友
Delete is Nature

社交網減法哲學

近年隨著社交媒體發展成熟，「150 定律」開始體現於社交網逃離浪潮中。媒體工程師也察覺到這危機，於是作出回應，以「減法」提升人們的社交意欲。如 facebook 鼓勵用家把某些朋友加入一個「限制性清單」中，只能看到對所有人公開的分享內容；又增加一個「取消關注」按鈕，可以在「不斷交」的情況下，把某個用戶從訊息流中去除。facebook 也曾以 30 億美元收購 Snapchat，然而被拒，及後只好自行研發類似通訊程式，如 Poke 和上月新出台的 Slingshot。

閱後即焚

Snapchat 令 facebook 如此著緊，因為它極速火紅全靠一大特點：「閱後即焚」。無論影像、短片或文字，在程式中皆被稱為 "snap"，收件者用手按著螢幕觀看 snap，甫放手 snap 便會徹底消失，沒有記錄，而最長的觀看時限為 10 秒。

人們熱愛 Snapchat，原因是它與真實的即時交流更貼近。對話本來就是一刻瞬間的事，日常生活中許多內容皆會自動 delete，把一切記錄並無意義，特別在分享過剩的世代，反而引發被永久記錄的緊張和壓力。每種生物都會因應環境來調整自己，我們得到過多，超出了可應付的能力範圍，delete 是自然的本能回應。





Toby
在時裝界工作十多年，見盡行業當中的浪費及破壞，於是開始以 upcycling 來「拯救」身邊衣物，成立 fan page "Last but not least"，替顧客 redesign 舊衣，開展 custom-made 的 upcycling 服務，至今已有八個月。



邊買邊掉
Fast Fashion 磨滅美學觸覺

衣櫃裡的每件衣裳，在你雙眼首次觸及時，你對它作了第一次思考，那次你決定把它擁有。及後，你對它的每次凝視，都是一次 rethink，但每次的結果也許並不一樣，可能是穿上它，也可能是要 delete（掉棄）它……

眨眼變舊

專門替顧客 redesign 舊衣的 Toby 坦言，自己也曾是 crazy buyer，一出糧便消費，執屋時才發覺東西太多。有感而發的她說，fast fashion 近十年火速發展，大家都在追潮流，買最新最快的，卻不再關心品質問題。粗製濫造的衣衫，洗兩次已經走樣，便棄掉再買。這種即棄時裝文化，除了帶來污染，危害生產工人健康，也在慢性 delete 我們的美學觸覺：「以往普遍對美的要求較高，往往能穿出自己個性和氣質，現在衣服太唾手可得，買錯了或不合意反而有機會再買另一件。結果買下許多許多，但真正能夠留在心中的，有幾多？」

舊衫與人生，rethink 過後，Toby 做了不同的回應，delete 了昔日行屍走肉的生活，當了一個 clothing rethinker，透過再思考衣物的可塑性來創作新作品，並嘗試建立一套非主流的時裝美學。而你呢？今年換季，那件不再得你歡心的小背心或牛仔褲，你又會如何回應？投進樓下的舊衣回收箱嗎？而你可曾好奇過，這個箱子裡的衣衫最終會流向何處？

終生不 Delete 物件

龍馬 日語教師：「數年前為了跟一個女孩慶祝生日，足足花了一個月親手製作這個拉啟式綵球，儘管這段情最後沒有開花結果，但全心全意地為一個人完成一件事的過程還是愉快的。」

02 Coverstory

舊衣的毀滅性創造

為何有些舊衣回收團體不接收冬季衣物？原因是，非洲不冷。

已發展國家都有舊衣回收計劃，部分會轉售予發展中國家，例如非洲及拉美國家。能夠以低廉價錢買到各式衣物，當中甚至有歐洲名牌，使非洲人們為之著迷，二手衣物買賣成為了當地熾熱行業。能為他們帶來衣物及新行業，看似美事，但為何卻有 12 個非洲國家禁止舊衣進口？



回收箱內質素夠高的衣物才有機會出國轉售，其他的低質素及冬季衣物，其實一樣堆填區見，有些甚至被非法棄置於偏遠地區的垃圾站，如上水古洞，這已是公開的秘密。

他們的二手人生

以往製衣業讓不少地區經濟起飛，但現時發展中國家充當舊衣垃圾場的角色，令當地紡織工人慨嘆：「即使我們勞動成本再低，也無法與二手衣物匹敵。」尼日利亞的紡織廠便因此由 200 間銳減至 40 間；加納的製衣工人也由 25,000 人減至 3,000 人。

為此，非洲某些國家禁止舊衣進口，卻引發走私舊衣、貪賄問題；也因為西方服飾的滲入，非洲鮮艷奪目的傳統服飾也被漸漸 delete，加納前總統於 2004 年便推行 "National Friday Wear" 計劃，鼓勵當地人多穿傳統非洲服飾，希望藉此挽救瀕危的製衣業及傳統文化。

我們每季為衣櫃進行 delete 工程，卻間接在非洲創造了一個行業，不過這也同時在 delete 別人的經濟工業、傳統文化。創造與毀滅，一體兩面。



終生不 Delete 物件





Galen 餐廳經理：「在這家餐廳工作了10年51日，特別記得入職當天是5月24日。當時是人生最灰暗的日子，這份工作對我意義重大，是一個新開始，所以特別努力。十年後，由 bartender 晉升到負責管理這家分店，仍難忘當年一次 menu test 後，上司送我的這個扣針。這是我在這份工作裡的第一份成功感。」



不友善設施
Delete 弱勢需要

Delete 往往是城市發展的第一步，早於城市規劃階段，已決定了空間「該」出現的人，「該」出現的事。

上月，倫敦一幢私人住宅外被發現加裝鐵釘刺，以此防止成為露宿者晚上的落腳點，引發十萬網民聯署怒斥，並要求移除。事件令公眾進一步思考公共空間相繼出現的「不友善設施」"Hostile Architerture"，如加裝扶手或弄傾斜形狀的長椅，除了不讓人睡覺，也有不歡迎滑板愛好者的企圖。為了令社會如期望中發展，某些人的需要，在當權者眼中有著 delete 的必要。

驅趕式規劃

香港這種「不友善設施」近年也在增加，尤其針對露宿者。在公園的木椅加裝扶手，橋底出現醜陋的石頭陣，甚至用鐵絲網圍封，將涼亭的長椅拆走，並特意加添一些石卵路。有些舉動更近乎反智不理性。足球場的看台晚上關燈後，曾是露宿者落腳的好地點，但為了驅趕這群無家者，有區議員動用數十萬元在看台前加建鋼閘，甚至聘請看更通宵把守。

如果這座城市連這安靜的 1,200 名露宿者都容不下，為何又要每年容納已影響民生的 2,700 萬自由行旅客？如果少數的需要從來不被顧及，從來只能為「少數」而犧牲，那社會上的大小事務，還有討論的空間和需要嗎？抑或討論只是一種儀式？

發展不等於 Delete

Delete 雖然經常是發展的第一步，但並非必須的一步，例如馬爾代夫、菲律賓和印度等地便積極保育周遭的自然環境以發展生態旅遊。Delete 或保留，沒有絕對的好壞全在乎我們的價值觀。

終生不 Delete 物件

劉子健 南華甲一籃球員：

「一直很喜歡 T-Mac，早期更曾經模仿他的打法。2006 年 T-Mac 來港作宣傳活動，當時有幸與他見面交流，更在他手中接過這件 tee shirt，緊張得甚至忘了叫他簽名。這些年一直不捨得穿它，一直好好保存在衣櫃裡。」

野宿三

《野宿三》

由一直關注露宿者的香港社區組織協會與攝影師雷日昇合力出版，以紀實圖文披露香港露宿者愈加狹小的生存空間，及被趕絕的無奈處境。


Delighting You Always


EF LENSES


100
MILLION
EF LENSES


駕馭嚴峻環境　捕捉決定性一刻
EF L鏡頭系列
your reliable partner
Paul Souders







終生不 Delete 物件

日青：「一些思想吧，無論別人怎樣跟我講，我都不會放棄。例如自由，不要以為真的人人渴望自由，原來有好多人可以放棄自由換取『寧靜』。」

消失
不等於解決

不同於虛擬世界，現實生活中，delete 往往不是絕對刪除，把東西掉進垃圾桶，只是令物件消失在你的視線範圍。在堆填區裡，它們甚至活得比你長久。回收再造似乎不難實行，只是有些本來容易再造的垃圾，在本地卻難以找到出路。

四大最難 Delete 垃圾

發泡膠



本地曾經有一家發泡膠回收再造廠，日青說：「我們 call 一架貨車，把儲了一、兩個月的發泡膠送到廠房，開機不消數分鐘已處理完成，之後物料會被送到國內廠房作生產原料，例如製成相架。」日青說那廠房月租不過萬多元，對比動輒要數十萬、百萬營運的塑膠回收機構，這實在是超低成本，大可持續發展。可惜廠房遇到加租及被投訴的壓力，今年三月結業。

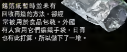
螢光棒

中秋將至，日青形容那是災難日。鐵盒被層層的蠟覆蓋無法被回收，到處即棄用品。最可怕是「螢光棒」，包裝說明只要適當使用，螢光棒不會釋出化學物質，但在垃圾車和堆填區內被擠壓，化學物質除污染土地，更會污染地下水。螢光棒作為災難應急式軍事照明，無可厚非。但如成為平民的即棄娛樂，實屬濫用。

紙包飲品

紙包飲品在香港並未有回收途徑，但其實再造技術很簡單，加熱套模，即可轉化成建材，在一些較落後地區如印度相當普遍。

錫箔紙



錫箔紙暫時並未有回收再造的方法，卻經常被用於食品包裝。外國有人會用它們編織手袋，日青也有此打算，所以儲下了一堆。

捉錯用神環保隊

在環保意識薄弱的社會，即使環保組織也很容易放錯重點，明明是為了解決廚餘問題而辦回收活動，收了許多廚餘竟會大呼高興，忘記原頭減廢才是環保王道。



日青

站於最前線的環保分子，大時大節總會與志同道合的朋友上街執垃圾，他們稱之為 shopping。「去年六四晚會，十大袋垃圾經分類篩選後，只餘下一袋，如果有廚餘回收的話，將會更少。」一個將回收進行到底的人，她眼裡還有甚麼垃圾難以 delete？



結束一桶專棄

日青表示除了上述那些例子，最難 delete 的，其實是整個「即棄文化」。早前 7.1 遊行，她與義工發起「結束一桶專棄 即棄文化可恥」活動，把灣仔區遊行路線沿途的垃圾桶都用 banner 封上，放著三大個回收分類膠袋，要求遊行人士丟垃圾前想一想。
日青特別提醒義工別說「謝謝」，也不需接受別人的道謝，希望大家反思到底這些垃圾應該由誰負責。



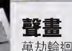


終生不 Delete 物件



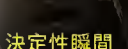


Elsa 補習老師：「中五時，在一家中式古董家品店做兼職，因為接觸許多外國客人，讓我驚覺讀書不是單純為了升學，更是日常的生活技能。本來打算放棄學業的我，自此開始努力學英語，在學業上更用功。而這鼻煙壺是當時一位同事送我的生日禮物，我甚至已經忘記了她的名字，但這鼻煙壺卻讓我記住那年中五的自己。」



聲畫
萬劫輪迴

現在我們得到很多，delete 很快，把一切加速，但怎麼卻有人放棄數碼化如此偉大的 "delete" 功能？菲林攝影、黑膠唱片的回歸有著甚麼意義？



科技使按下快門的指尖變輕盈，影像在記憶卡裡隨你任意 delete，沒有菲林消耗的負擔，甚麼角度都拍一張，再來個連環快拍，才再於螢幕上慢慢挑選。數碼攝影使我們習慣將觀察及抉擇押後，當刻我們只成了一個快門操作員。

"Your arm shoot it once more, maybe the picture was in between."

決定性瞬間

隨著按動快門的次數增加，似乎更有把握拍到好作品。但新聞攝影之父 Henri Catier Bresson 卻對這種濫拍嗤之以鼻。**Bresson 強調決定性瞬間 "Decisive Moment"，在對的時間按下快門才能成就真正的照片，否則都只是些表像。**就算不停按動快門，那個讓攝影發揮最大力量的瞬間，可能就在按動之間流逝。"You can' t correct it. If you have to correct it, it was the next picture." 每瞬間都是全新的，當刻，只有一次。


新聞攝影之父
Henri Catier Bresson

Delete 鍵的意義

Bresson 的作品充滿張力，就如他所說，照片中凝住了最具力量的瞬間。曾有人要求他在著作中教授秘技，被他斥罵 "Decisive Moment" 並不是攝影技巧，而是一種觀照的方式 "a way of seeing"，是你觀察世界的觸覺，當你找到那個瞬間，摒除了自我和思考，本能直接地按動快門，心中興奮地吶喊 "Yes! Yes! Yes!"，也就是找到觀賞世界的瞬間，而攝影觸覺也就是生活觸覺的投射。

只以 Leica 35mm 底片相機拍攝的 Bresson，從不作裁片這種等同「承認創造性觀察失敗」的 delete 工程，把創作放在觀景器上進行，而非黑房（或 Photoshop ？）。隨著攝影技術的精確性提高，他認為大家都在技巧上想太多，真正的觀察卻往往不足夠。所有攝影科技只有在協助你與世界溝通時方有意義，然而我們卻漸漸步入只懂與螢幕溝通的境地。如果 delete 鍵會在攝影史上帶來重大意義，那相信是有天讓大家驚覺，最應該被 delete 的，是 delete 鍵本身。


Panasonic
日本名模
長谷川潤
nanocare
Panasonic
喚美新生
納米離子蒸面機 EH-SA31

照片

Delete is Speed Up / Choose / Reappearance

終生不 Delete 物件

Mo 公務員：「數年前，自己的樂隊出了第一張唱片，尤記得那場發佈演唱會上的人潮，甚至有朋友因人太多而未能入場，那是人生的第一個小成功，那唱片封面的圖案，成為了我第一個紋身。而今年年初，我首次當爸爸，為了紀念人生的另一階段，我紋上了一個以馬年為題的圖案，這兩個紋身都有特別意義，是我不會 delete 的印記。」

相片的重量

面對數碼攝影導致影像氾濫的年代，不少人選擇重拾菲林相機。2008 年開始情迷菲林攝影的 CC，不惜辭去會計師工作，於銅鑼灣開設菲林專門店 FilMe，她坦言小店依靠私下的 freelance 工作維持，經濟壓力不輕，卻從不後悔這個決定。

菲林專門店 FilMe 創辦人

隨身帶備菲林相機的 CC 說，透過攝影，讓她更懂得人生，「菲林每影一筒就少一筒，這讓我更珍惜每次按動快門的機會，亦是對當下的珍惜，就如珍惜家人、朋友、生活一樣；而在沖曬後，看著照片，你會回想那刻，是甚麼令照片有這樣的效果？菲林過期太久？光圈太細？不斷反思犯過甚麼錯誤，有甚麼需要改進，才能拍下更多美好景像。人生旅程不就一樣嗎？」

常被冠上達人、專家之名，CC 更希望以愛好者的身分與大家分享菲林攝影的種種。店裡除了相機、菲林銷售和沖曬服務，亦不時舉辦沖曬工作坊等。在剛過去的父親節，CC 亦辦了一個「影樓」活動，邀請大家與家人來訪 FilMe 拍攝全家福，儘管沒有收取費用，但看著大家高興地接過相片並連聲道謝，那互動的愉悅不能用金錢量化。

數碼攝影令拍照變成一件隨意的事，扶老攜幼到影樓認認真真拍攝全家福成了稀奇的事。但一張相片終有它的重量，難以 delete，寶麗來的復活就是最佳證明吧。

FilMe
地址：香港銅鑼灣爛華街 25 號
丹納中心 18 樓 A
查詢：2575 3355
網址：www.thefilme.com

甚麼是你不會 Delete 的？
CC「每次曬相後，都會留下菲林筒，上面寫著拍攝日期、地點、拍攝的相機型號。菲林筒本身很美，而且有些已經是絕版，以後再也找不到。這習慣自 2010 年開始，儲到今天，那桶子都滿了，要再找個大一點的，繼續儲下去。」




PROMISE
邦民日本財務



終生不 Delete 物件



Rainbow 自由撰稿人：「比起相片留下的影像紀錄，文字裡保留下的自己更為完整。早前重閱自己的『字』，發現在出版物上的文章，真正想保留的原來不多，反而隨手寫下的所思所想，只留給自己的話語卻是如此深刻。不捨得 delete 的是留給自己的文字，更是那個最真實的自己。『向內』與『對外』的自己原來一直被割裂，但她們也許會選上。」

科技不能 Delete 的心靈震動

還記得黑膠碟與卡式帶那個「聽歌唔飛歌」的年代嗎？隨著音樂數碼化，我們很容易擁有一首歌，要 delete 就更隨心。一首新歌能否留在 playlist，也許只用前奏那 10 秒來決定。比起以往，我們變得不懂珍惜音樂了嗎？

黃志淙憶述當年 MP3 興起，音樂數碼化進展到網絡流動階段，曾令人憂心非法下載會否拖垮音樂人與整個行業。但他始終認為，音樂所帶來的心靈震動是無法被科技 delete。即使下載、delete 歌曲每分鐘都在發生，但事情不一定走向負面，就如認識朋友的數目不斷增加，不代表之間的友誼會被平均攤薄，還是有些朋友你會很喜歡，很親密。

專業樂迷誕生

事實上，今天資訊方便流通，反而讓人人都可深究音樂，更容易愛上音樂，促成更多專業樂迷誕生。在 "Everyone can be critic. Everyone can be DJ." 的世代，唱片公司也作出 180 度轉變，由當年嘗試用法律規管網上的音樂流動，演變到今天擁抱科技，利用網絡的廣泛滲透力傳遞作品，令更多人愛上音樂，愛上 live show，愛上歌手的周邊一切。

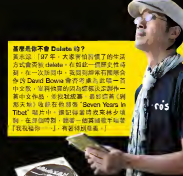
後記：在 Delete 裡重生

音樂、影像、文字如出一轍，科技發展，使我們更能掌握這類記錄與表達抽象思想的載體，並加以發表。有人擔心流動速度轉加速，一切變得即食、簡化。但感受本來就沒有雅易之分，只有深淺之別。深刻的內容放在哪種載體，哪個年代，即使在某個空間被 delete 了，總會在某個地方留下來，甚至有天會以某種形式被重現。張國榮不是年年在紅館開演唱會嗎？菲林相機和黑膠唱片不是重新復活了嗎？日本不是重塑了九龍城寨的模擬場景了嗎？

"Content is king." 對話的前文後理已很模糊，但訪問當天，黃志淙的這句話卻留在這刻的腦海裡。這刻，也在這裡重現了。

甚麼是你不會 Delete 的？

黃志淙：「97 年，大家害怕習慣了的生活方式會否被 delete。在如此一個歷史性時刻，在一次訪問中，我問到經常有國際合作的 David Bowie 會否考慮為此唱一首中文歌，豈料他真的因為這樣決定製作一首中文作品，並找我統籌。最終這首《剎那天地》收錄在他那張 "Seven Years In Tibet" 唱片中。還記得當時找來林夕填詞，在那個時刻，聽著一個英國歌手唱著『我祝福你……』，有著特別意義。」

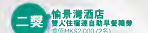




eat a
RAINBOW
健康・色・食

真果之作・原味享受

Real Fruit
Real Taste





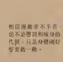
由即日起至9月4日，凡購買地捫乾果或果汁產品滿$40，即有機會贏取豐富獎品，立即登入地捫Facebook，下載更多地捫Real Fruit • Real Taste食譜。

參加辦法 於推廣期內至2014年9月4日，凡購買地捫乾果或果汁產品滿$40，保留正本單據，將姓名、聯絡電話、電郵地址及單據號碼，郵寄至九龍長沙灣道782號香港中心26樓1-3室(領盛國際有限公司市場部)，或電郵至mkt@well-synergy.com，信封面或電郵主旨註明「Del Monte Real Fruit • Real Taste」。

想查看更多地捫食譜，請即登入

總代理：領盛國際有限公司　查詢熱線：3698 1653

Facebook有更多活動等你參加！ f delmonte.hk



相信運動並不辛苦，也不是懲罰和瘦身的代價，只是身體剛好想要動一動。



03 Holistic Green soul

正念瘦身

全球超重的人比饑餓的人還要多，但他們並沒有變得更快樂。對身材不滿，為體重而煩惱的城市人，用盡各種方法減磅，節食、強迫運動……體重未減去，已先失去笑容的重量。苦口苦面適得其反，瘦了又反彈。不如學學心靈學家、禪師和保育人士正念瘦身，將精神、心靈和身體合一，從根本改善體重問題。

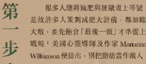
TEXT：NAOMI PHOTO：網上圖片 DESIGN：BLUE

"The Not-Thin You is not your enemy; she is an unintegrated part of yourself."

Marianne Williamson



第一步：減肥不苦 先瘦心



很多人總將減肥與捱餓畫上等號，是故許多人策劃減肥大計前，都如臨大敵，要先飽食「最後一頓」才準備上戰場！美國心靈導師及作家 Marianne Williamson 便提出，別把脂肪當作敵人，別把肥胖和恐懼、羞恥劃上等號。

要正視肥胖身體，便要正面面對脂肪。為甚麼腹部特別易有脂肪？這是基於從古到今人類和其他動物為了生存，身體會自動囤積脂肪在情緒體的正中心，即腹部。所以脂肪，是一種身體自我保護機制，肥胖不是一種懲罰，而是心理和身體的演化。

接受肥胖後，嘗試和「脂肪」好好傾談，從心靈減重，告訴自己，減去多餘脂肪，是保護身體的方法，我可以用心靈和情緒控制食慾，只吃足夠的食量，而不是節食捱餓。Marianne Williamson 建議透過情境想像，練習以愛代替恐懼，為食時想像在肚子裡找尋一種蝴蝶飛舞的感覺，讓心中平和浪漫的滿足感，取代吃零食的慾望。



以同事叫下午茶為例，你可以：

選擇一：吃不吃？大伙兒盛情難卻，還是叫吧！

選擇二：何時吃？現在還有點飽，不如遲一點才吃吧

選擇三：吃甚麼？沙律、三文治肯定比西多、炸雞健康

選擇四：吃多少？我只吃半份，不如和同事分享吧。

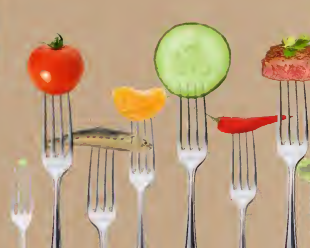
選擇五：如何吃？既然不怎麼餓，便慢慢細嚼品嚐，當作小休。

注意心靈的選擇，不要被習慣牽著走，也不必為自己的決定感到罪疚或去判斷對錯，應相信那是從思考而來最適合的選擇。

第二步：吃的選擇和自由



觀察，覺知和接納身體後，會帶來選擇和自由。城市人的大部分行動都被生活習慣控制，而非從思考去作出決定。午飯時吃飯，因為大家都去吃飯，而非聆聽身體和胃的需要，午餐配的飲品大多可有可無，你不拒絕，結果是因「跟餐」而多吸引了糖分。所以正念瘦身，不是龐大的減肥計劃，而是好好地選擇當下每個決定、分辨是餓了需要吃，還是慾望使然，飢餓是可感覺到的生理狀況，必須解決；慾望只是心理作祟，你可選擇順從與否。



第三步：餐前冥想



冥想是讓內心得到平和喜悅的心靈鍛鍊，也有減壓和排毒之效。由於壓力會令大腦分泌皮質醇激素，刺激人體對食物的渴望，尤其是高熱量和甜食，因此透過冥想，放鬆身體，可減輕人腦皮質醇分泌。而餐前冥想，是美國一位大學教授 Carey Morewedge 經研究證實，有助即時減低食慾及卡路里攝取。

想像式進食

方法是透過細緻的「想像式進食」抑制吃東西時的慾望。冥想時，嘗試找個寧靜的環境，坐下來合上眼，想像把食物放入碗內，拿起來準備吃，然後幻想放入口細嚼，每一個過程都要慢慢在腦海預演一次。

假如你此刻想吃薯片，可想像：

由打開包裝開始
- 嗅到薯片香味
- 伸手拿一塊薯片，感受那質感
- 放進嘴裡咀嚼
- 嚼時品嚐薯片的味道
- 最後慢慢舌下

研究表示，過去認為減肥必須壓抑對食物慾望，但實際上剛好相反。預演一次進食過程，內心會產生一種享受過後的滿足感，從而減低真正進食的動機，使食量縮減，稱之為適應與習慣的過程。



冥想瘦身法

減壓冥想：
每天花十分鐘冥想，注意一呼一吸，將緊張和疲倦排出。想像身體如年輕活力少女，注入正面能量。

餐前冥想：
細緻幻想進食過程，透過想像獲得滿足，可於聚餐、宴會前進行冥想，減低食慾。

照片冥想：
找一張美好身形的照片，每天花 30 秒細看，然後早上想像自己便是照片中的模樣，同時對自己的身體心懷祝福，連續一個月進行照片觀想，可提升瘦身持久力，及加強對身體的愛。

03
Holistic Green
soul

「正念訓練，可以幫助我們避免無處不在的外來誘惑，杜絕漫不經心吃飯的毛病，把精力和意志集中到能幫你獲得健康的練習上來。」

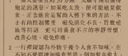
一行禪師

第四步：Mindful Eating 專心吃

一行禪師認為人進食過量的主因，是食不知味，常被外物、如電視、收音機、電腦、電話等干擾，失去專注力，只懂飯來張口，狼吞虎嚥。所謂正念進食Mindful eating，是有意識地吃，欣賞食物的外觀，更要用心去品味內在──食物從土地而來，是許多人努力工作的成果，心懷感恩才能讓身心靈都得到飽足。

進食時，選吃能令身心得到滋養的正念食物，如有營養的素菜生果，在用心感受大地給我們的滋養，同時思考如何將這份滋養延續到下一代，這種說法，與自學家古德．珍博士（Dame Jane Goodall）同出一轍。

古德．珍博士的《用心飲食》（Harvest for Hope：A Guide to Mindful Eating）一書，正正講述人吃進每一口，都應念及食物被栽種、飼養到收成的種種過程，面前的大魚大肉，是否曾被不人類道對待？碗裡的蔬菜是當季食材，還是違反自然的基因改造的食物？從用心進食，改善體重及健康之餘，思考食物與人類及環境的關係。



1 一個人要進食約20分鐘，大腦才開始獲得飽足的訊息。如果吃太快，便可能過量飲食。正念進食是幫助人慢下來的方法，不止有助控制體重，避免消化不良、胃酸倒流等問題，更可培養食不言的寧靜習慣，改善心境，避免焦慮。

2 一行禪師認為外物干擾令人食不知味，在不知不覺間增加進食慾望。例如餐盒愈大，會使人誤會需要吃更多才飽足，其實只是被外物（餐盒）牽著走。



黑鯨困局

愛動物，應該圈養（在固定地方飼養）或是還牠們自由？這對於任何國家的樂園馴獸師來說，都是值得思考的問題。紀錄片《黑鯨》從一隻虎鯨 Tilikum 殺死訓練員開始，引發關注動物表演的探討。

TEXT · NAOMI PHOTO · 網絡圖片 DESIGN · MAVIS

變孤兒奴隸

2010 年 2 月，資深馴鯨員 Dawn Brancheau 被朝夕共處的好拍檔虎鯨 Tilikum 拖入池底至死。Tilikum 前後殺了三個人，其中兩個是牠的訓練員。個案引起紀錄片導演 Cowperthwaite 的關注，花兩年時間拍成《黑鯨》，他認為虎鯨從沒有野外殺人的記錄，在樂園內殺人，反映牠對被圈養的不滿，呼籲樂園應停止這種動物表演活動。

影片除帶出商人與樂園為巨大利益濫捕虎鯨，更訪問多名訓練員，意外發現聲稱愛黑鯨的訓練員，根本不了解牠們是如何被帶到樂園。商人和漁夫合力撒網圍捕，將群居的小虎鯨吊走，放進狹小的黑屋水池內，開始日復日重複而單調的訓練，直至虎鯨投入樂園表演。

高智慧情感動物

片中曾與 Dawn Brancheau 共事的訓練員也坦言，他們並不真正了解黑鯨，認知非常淺薄，部分訓練員知道捕鯨的真相後，也幾度哽咽懺悔。其實早有專家指，黑鯨的壽命和智力與人類相若，平均每日會游泳數百公里，牠們懂得合作獵食，以聲音交流，如非特別情況，一輩子也不會與父母分開，是非常重感情的動物。所以人類的捕獵、困養，對牠們精神上影響極大，雖沒有像海豚般集體自殺反抗，但也許攻擊人類，便是虎鯨作出最激烈的抗議。


《黑鯨》預告







鄭梓靈
暢銷書作家

生於四年一次的二月二十九日，是情緒化的雙魚座，容易笑，更容易哭，愛貓、愛海、愛書、愛音樂、愛攝影，崇尚天然優質生活，相信純淨和平的心靈最能感覺到幸福。喜歡寫愛情，慶幸還相信愛。

在《日落巴黎》中，最回味Céline和Jesse間的小互動、二人的對話彷彿有一種魔力、讓人不自覺間完全地陶醉、沈浸在他們真摯和純真的愛情當中。

Russian Red的〈Agent Cooper〉是我近日常聽的大碟。最愛當中的〈Casper〉單曲，曲調像電影中你追我趕的風情演繹，以明快跳躍節奏唱出一番浪漫情感！



我的快樂日記 仲夏．懶洋洋的幸福

my diary of Happiness

書展剛剛結束，好開心大家如此踴躍地支持我，真的十分感動啊！大家喜歡我的文字，就是給我的努力最好的回報！也謝謝您們的鼓勵和意見，我會繼續寫好接下來的每一部作品。

既然完成書展工作，當然要出外玩玩。不過，我和很多女生一樣，既熱愛夏日快樂的氣氛，卻又怕太陽令肌膚變得黯黑，或者令膚色不勻，出現令人懊惱的雀斑。

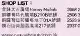
夏天出外遊玩想給人精神奕奕的感覺，我會化一點淡妝，近期愛上有防曬功能的BB Cream，塗上薄薄一層就可以亮膚及遮瑕，而且已有SPF15防曬度數，一支輕巧方便，我每日都會隨身攜帶！在特別炎熱的日子，外出時我隨身必備防UV傘子及小水樽，隨時隨地為身體補充水份，畢竟水是生命之源啊。

有時連續好幾天出外和陽光玩耍後，又會開始戀家，輪到我和家中貓咪玩遊戲了。每到仲夏總是不得不感歎冷氣是多偉大的發明！在家躺在沙發上，敷著我的抗氧美白泥mask，懶洋洋的睡個美容覺，十分寫意滿足。

最近常聽的是西班牙歌手Russian Red的音樂，邊聽著她的歌聲邊讀著《日落巴黎》的劇本小說，讓自己浸泡在浪漫的氣氛中。或者在家中休閒地調配香薰「美白Home Spa」，不但可以美白滋潤肌膚，在放鬆神經之後，有時腦袋會冒出不少寫作好點子呢！

每一年的夏季，我都十分珍惜，仲夏的陽光自然而然讓人心情愉悅，出外郊遊，看見藍天白雲，懶洋洋地享受一下大自然賦予我們的美好，幸福，就是如此簡單！





SHOP LIST：

金鐘太古廣場Harvey Nichols	3968 2532
銅鑼灣時代廣場B210B號舖	2506 3339
銅鑼灣信和廣場地下01A號舖	2523 9799
鑽石山荷里活廣場217號舖	2337 0399

www.canvasbeauty.com.hk
facebook.com/canvasbeautyhk
weibo.com/canvasbeauty

我的夏日隨身法寶

1. CANVAS的**Beauty Balm**是我夏日隨身必備小物。一支集合「修護」、「修飾」及「防禦」功能、並具有SPF15的防曬度數、在這個不宜化濃妝的夏天尤其適合!

2. **礦物泥膜**是近日不少女生都會討論的話題。而我就最愛使用可以補水、滋潤肌膚及抗氧亮白的煥白礦物泥膜。夏日我就最愛躲在家中敷著美白泥mask看書或電影!

3. 夏日我特別喜愛調配香薰「美白Home Spa」，將每款3滴的薰衣草、橙花白千層、冷壓檸檬香薰油、混合玫瑰果基礎油25ml，於身體，手腳部位加以按摩、有效滋潤美白肌膚，放鬆神經。



(資料由客戶提供)

巴勒斯坦手榴彈開花

巴勒斯坦與以色列戰事持續多年，長年被戰火籠罩，硝煙四起，似乎看不見希望。不過有婦人卻用戰爭武器──廢棄的手榴彈、當作盆栽，種植一朵朵希望之花，以新生命對抗戰爭，寄望和平降臨。

TEXT · NAOMI　PHOTO · 網上圖片　DESIGN · QUEENIE

戰火的污染

在戰火國度巴勒斯坦及以色列，戰爭除了導致遍地死傷，更隨地可見一個個棄用的手榴彈。由於手榴彈製造和操作簡易，成為以巴戰爭常見的武器。每場戰事或無數訓練過程，都會用上數以千百計的手榴彈，除了造成人命傷亡，更留下殘餘炸藥和彈殼，造成嚴重的環境污染。住在兩國邊界、巴勒斯坦小村莊 Bilin 的一位婦女，每次都會收集以色列軍隊遺下的催淚手榴彈殼，當作盆栽種花。



溫柔的武器

起初只是幾盆植物，在婦女及其家人悉心培育下，已種出一個手榴彈小花園。花園位處兩國邊界之上，部分盆栽更以鐵絲固定在欄柵上，與四周緊張凝重的戰爭氣氛形成強烈對比。其實以巴邊界一直以來均有不少非暴力的反戰示威，例如逢星期五的示威活動，以及曾有民眾打扮成阿凡達參與遊行，抗議以色列在邊界建隔離牆等，這次以武器種花，除了循環再用，亦不失為當地民眾對戰事的另一種無聲吶喊和溫柔對抗。

03
Holistic Green
· secret hk



交通：鑽石山港鐵站乘 91 號九巴至清水灣，於大坳門路迴旋處附近下車。

青嶺碧海 大嶺峒



大嶺峒位於清水灣半島以東、清水灣東北方的山峰，遊人可從龍蝦灣或大坑墩經龍蝦灣郊遊徑攀登大嶺峒。由西貢市中心坐小巴出發，到大坳門路迴旋處下車，假日很多人於大坳門放風箏。沿大環頭路一直走，會到達大環頭村及一個小沙灘，可以遠望清水灣泳灘，再走到大嶺峒，俯瞰牛尾海及清水灣一帶的群島及海岸景色，極目四方，碧海青嶺。

TEXT · RINGO PHOTO · BIGWA DESIGN · W



Perrier 與您共享 Summer Spa

購買任何 Perrier 滿$30(以單一收據計算)即可參加抽獎，有機會贏取



THANN 產品及
THANN SANCTUARY SPA 禮券
共$4,000 (1名)





switch-it 太陽眼鏡
(15名)



Perrier HK

參加辦法 & 條款及細則



帶往**盛夏北歐的行李**



北歐冬天寒風刺骨，旅遊心情大受影響，所以更要趁夏天遊北歐。來一趟遠行，皮箱裡要放甚麼才適合不過？Live Norish 博客創辦人陳若谷與作者 Ernest 都是瑞典達人，Ernest 分享道：「香港人對北歐有很多夢幻遐想，若只想走馬看花，行李簡單就可；若想鑽進當地人的生活中，整理行李時要花心思，這都反映你有多了解他們。」一般人收拾行李都是考慮 "what I need"，今次不妨從 "what they need" 的角度出發。

TEXT · LING　PHOTO · FRANKY、網上圖片 & 受訪者提供　VENUE · FINDS RESTAURANT　DESIGN · BLUE



夏日遊瑞典 To Do List













NORGE • NORWAY • NORWEGEN • NORVEGIA • NORUEGA • NOORWEGEN • NORV

Geiranger

陳若谷 隨行裝備

Live Norish 博客創辦人，曾於瑞典生活，回港後仍然常在夏天遊北歐 今年 5 月到訪瑞典去拍 pre-wedding photos。經常撰寫關於北歐的文章，在《主場新聞》大受歡迎。

Live Norish 博客：http://live-norish.com

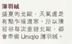


Monki 太陽眼鏡



Sacha Juan 洗頭水及護髮素

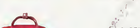




薄羽絨

盛夏的北歐，天氣還是有點乍暖還寒，所以陳若谷每次重遊北歐，都會帶備 Uniqlo 薄羽絨。





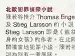


Fjallraven Kanken 背囊

眾所周知，Fjallraven Kanken 是瑞典品牌，近幾年在亞洲尤其流行。到北歐時用上這品牌的背囊，當地人必定感到格外親切。

GEIRANGER

OSLO



北歐犯罪偵探小說

陳若谷推介 Thomas Enger 及 Stieg Larsson 的小說 Stieg Larsson 即是《龍紋身的女孩》的作者。在北歐閱讀當地犯罪小說，陳若谷認為別有一番風味。

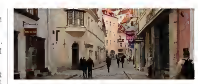




Snorre Natur og Kulturforlaget ©. Norway. Tel.: +47 51 88 19 95. www.naturkultur.no Foto: Snorre Aske ©. Kortnr. T2087



1. **Rålambshovsparken Kungsholmen 公園**
   當地人會在該處野餐，玩瑞典特有的球類運動 floorball，聽音樂，甚至舉行戶外電影放映會，盛夏氣氛濃烈。
2. **Summer House**
   瑞典擁有不少郊外小島，如皇后島宮殿 Drottningholm，Vaxholm 等地，可謂風光如畫。當地人甚至會在島上購買 Summer House，每年夏天來度假。
3. **越洋長跑**
   每年夏天，瑞典首都 Stockholm 都會舉行馬拉松比賽及三項鐵人賽，可謂都市中的夏日盛事，不少富有的香港人更喜歡越洋挑戰。
4. **Stockholm Music and Art Festival**
   夏天來了，瑞典人總會期待這個音樂及藝術節，都市裡橫街小巷都洋溢著夏日派對氣息。
5. **Midsummer Festival**
   瑞典人喜歡的莓類食品及蛋糕都可在這節慶找到，是體驗他們飲食文化的最好時機。



北歐犯罪文學的季節特色

陳若谷說 一般北歐犯罪文學的故事場景都設定在冬天，例如殺人案必定發生在冰天雪地，雪地都佈滿腳印和血跡。但現在，愈來愈多夏天場景出現在北歐小說中，Thomas Enger 的作品便是最佳例子。

Københavns Vandrerhjem
The Youth Hostel of Copenhagen
L'auberge de la Jeunesse de Copenhague
Die Jugendherberge Kopenhagen



Ernest 隨行裝備

Live Norish 博客作者，大學畢業後於 Electrolux 位於 Stockholm 的總部工作，在當地生活約 3 年。最近回港，致力推動香港人認識北歐文化。

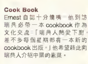


Tailor-made Party Dress
遊北歐當然少不了 party dress，如這種淺粉色的西裝褸，再配襯 casual 牛仔褲，看起來較 down to earth。北歐人更特別喜歡 hand-made 及 tailor-made 產品。

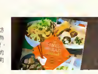


Happy Socks
遊北歐，Ernest 害羞地說：「一定會帶靚襪。」他推介瑞典衣物牌子 Happy Sock，顏色鮮艷可愛，被歐洲人評為 unisex 的牌子，充分反映瑞典性別開放、平等的特質。





法式濾壓壺 French Press & Arabica 咖啡豆
北歐人著重生活作息，瑞典有個詞叫 fika fika，即是 coffee break，瑞典人在那時候真是無咖啡不歡，Arabica 咖啡豆味道偏甜，是當地人至愛。要認識瑞典人，咖啡是打開話閘子的最好拍檔，野餐必備。



Cook Book
Ernest 自認十分饞嘴，他到訪瑞典必帶一本 cookbook 作為文化交流：「瑞典人熱愛下廚，差不多每個星期都有一本新的 cookbook 出版。」他希望藉此向瑞典人介紹中國的素菜。





專業旅運集團成員 香港聯交所主板上市1235





ADELAIDE
SOUTH AUSTRALIA

細味紅酒・融入大自然・薈萃南澳州







國泰航空公司 • 經濟客位來回香港至阿德萊德機票 • 3/4晚酒店住宿

皇家阿德萊德節 3晚自由行

- 皇家阿德萊德節2014入場券乙張 (名額50張，先到先得)
- 銷售日期至14年9月13日
- 出發日期 14年9月5日至14日

Code 1405036

皇家阿德萊德節將於9月5至14日舉行，嘉年華集合機動遊戲、動物觀賞、飛車特技、手工藝品展覽等精彩活動

(2人同行，每位成人) $5,490起

阿德萊德 3晚自駕自由行

- 3 天租車服務連無限里數 (Group S - Toyota Corolla 或同級，機場取車)
- 出發及銷售日期至14年9月30日

Code 1405033

另有芭蘿莎及袋鼠島酒店可供訂購

(2人同行，每位成人) $6,990起

凡訂購國泰航空公司套票，即賞
- 價值AU$30 Optus電話卡乙張
- Jacob's Creek Reserve Shiraz紅酒乙支
- 限量版海獅公仔乙隻
- 南澳旅遊資料

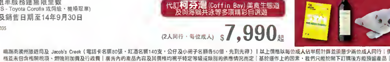
艾爾半島 4晚自駕自由行

- 4 天租車服務連無限里數 (Group S - Toyota Corolla 或同級，機場取車)
- 出發及銷售日期至14年9月30日

Code 1405035

代訂柯芬灣(Coffin Bay)美食生態遊及與海獅共泳等多項精彩自選遊

(2人同行，每位成人) $7,990起



鳴謝南澳州旅遊局及 Jacob's Creek（電話卡名額80張，紅酒名額140支，公仔及小冊子名額各50個，先到先得）| 以上價格以每位成人佔半房計算並須最少兩位成人同行 | 價格並未包含相關稅項、燃油附加費及行政費 | 廣告內的產品內容及其價格均視乎特定等級或類別的供應情況而定 | 基於運作上的因素，我們只能於閣下訂購後方能預留產品 | 消費者應注意或未能以廣告內價格價得相關產品 | 價格如有更改恕不另行通知 | 圖片只供參考 | 如對廣告內容有任何意見，歡迎發電郵至advcomment@travelexpert.com.hk



62 全港分行最多 牌照350703

自由行專線
港島・2501 0136・2116 1331
・2525 2540・2834 7787
九龍・2368 1616・2155 9330
新界・2628 6700・2664 8922

旅行團熱線	郵輪熱線	商務旅遊	獨立組團
2115 9828	3188 4538	2529 1999	2115 9910

travelexpert.com.hk
online@travelexpert.com.hk

手提電話專線 *6688

5128 5398

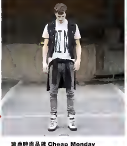
TravelExpertHKG

北歐盛夏品牌

北歐品牌大多講究簡約性（simplicity），但若針對夏天來說，也有新興北歐品牌走 colourful、鬼馬風趣路線，受年輕人歡迎的 Cheap Monday、Monki 等就是代表。陳若谷發現，北歐人沒有所謂名牌效應：「LV、Dior 這些大牌子在北歐沒有市場，反而標榜實用及耐用性的當地牌子，深受北歐人喜愛，成為潮流。」她笑説，這是香港人最應該學習的地方。



瑞典皮具品牌 Sandqvist
銷售點：灣仔日街 3 號地舖



瑞典時尚品牌 Cheap Monday
Ernest 推介 Cheap Monday 的牛仔褲，尺碼款式都十分齊備。
銷售點：金鐘道 93 號金鐘廊



芬蘭牌子 Minna Parikka
Signature product 是兔仔耳朵的平底或高跟鞋，陳若谷覺得極為耐用舒適，亦適合作 party dressing 用。她補充，在瑞典走路的時間比香港多，一對合適的鞋尤其重要。



Spotify
相信香港人對音樂 APPS Spotify 不會感陌生，不過未必人人知道的是，Spotify 創辦人是瑞典人，他們希望建立一個音樂共享的平台，人們不用再偷偷摸摸非法下載。陳若谷説，Spotify 現在成為年輕人潮流的指標，認為用它聽歌是「型」的表現。旅行時，怎少得音樂隨身呢？





瑞典戶外裝備品牌 Haglofs
銷售點：尖沙咀海港城海運大廈 L2, OT225 號 Haglöfs 專門店

遊北歐心理準備

人們總説「丹麥是童話之鄉」、「北歐人都很快樂好客」，但事實並非這樣美好。

- **性格慢熱** 當地人慣以家庭為中心，較少接陌生人。Ernest 説：「北歐尤其是芬蘭人很害羞，剛認識你時，和你説話是看著你的鞋尖，跟你成為朋友才漸漸看著你膝蓋。」
- **語言隔閡** 陳若谷説：「他們懂説流利英語，但要溝通始終都要用他們的語言。」
- **寒風刺骨** 北歐冬天寒風刺骨，充滿考驗。

幻想破滅後，Ernest 和陳若谷都異口同聲說，北歐不是童話般美好，但依舊喜歡這片樂土，陳若谷淡然訴説：「第一個階段是幻想，第二個階段是現實令你失望，現在進入第三個階段，是失望後仍然偏愛，大概就是被那種多元、平等的文化所吸引。」


TEXT · TIFFANY PHOTO · MICHAEL DESIGN · W @POP（廣告）
Product of USA
Pure Tastes from the Grove
美國南部，土地肥沃，陽光、雨水充足，盛產水果，尤其是橙。80 多年前，
多位果農為了讓更多人品嚐新鮮、純正的橙汁，便自組合作社，
由種植到生產，均以心製作，
成為今天的 Florida's Natural ® Brand Premium Juice。
1
2
3
Florida's Natural
Squeezed From Our Fresh Oranges
NOT FROM CONCENTRATE
NO PULP
MOST PULP
WITH PULP
CALCIUM
USA
1 Florida's Natural ® Original Orange Juice (Premium)
鮮榨橙汁（不含果肉）
2. Florida's Natural ® Grower's Style Orange Juice
鮮榨橙汁（含豐富果肉）
3. Florida's Natural ® Home-Squeezed Style Orange Juice
鮮榨橙汁（含果肉加鈣加維他命 D）





行政總廚 Chris Whitmore

先後於 Gordon Ramsay 在倫敦開設的 Maze 出任副主廚，及 Jason Atherton Restaurant Group 的開業大廚，協助他拓展細膩但平易近人的獨特飲食概念。

PMQ 英倫社交菜

千六隻紙熊貓令中環設計新地標 PMQ 濟得水泄不通。看完熊貓，也可順道到 PMQ 的新食府 Aberdeen Street Social 感受英倫風味。這裡大賣新派英國菜，餐廳由英國米芝蓮一星主廚 Jason Atherton 及新進飲食人 Yenn Wong 主理，將設計、社交和西式 tapas 的飲食概念發揮得淋漓盡致。

TEXT · LING PHOTO · EMMY DESIGN · QUEENIE

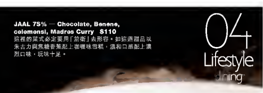
Social Dining

餐廳名字貫徹主廚 Jason 信奉的「社交」概念，他先後在世界各地以"social"為名開餐廳，上海店叫 The Commune Social，倫敦店叫 Pollen Street Social，他著重的是 casual dining。行政總廚 Chris Whitmore 跟隨 Jason 多年，對此有一番心得：「有別 fine dining 的餐桌禮儀，social dining 的英式用餐愛一大班人開派對、喝酒，氣氛熱鬧。年輕及專業人士在辛勞工作一天後，只想拋開約束，這都是一種生活態度。尤其香港居住環境這麼小，怎能吃飯都如此拘謹？」所以，他們提倡 fine dining 的食物質素，social dining 的用餐方式。

在這裡用餐，最賞心悅目是不時遇到藝術品，有些更是帶着歷史的痕跡。



To Start "CLT — Crab, lettuce and tomato" $178
這是仿效很受歡迎的 Club Sandwitches BLT，大廚將煙肉換成啖啖蟹肉，如此變奏獨特新鮮，煮法相當英倫。



JAAL 75% — Chocolate, Banana, calamansi, Madras Curry　$110
這裡的菜式必定要用「前衛」去形容。如這道甜品以朱古力與焦糖香蕉配上咖喱味雪糕，溫和口感配上濃烈口味，玩味十足。



Why PMQ is so popular?

PMQ 元創方是「保育中環」的重點項目，由荷李活道已婚警察宿舍改建為「香港藝術設計園地」。經過 14 年空置，現成為本地設計師的銷售及展覽場地。位於中上環老區，老樹成蔭，恬靜美麗，算是英國人留下來的種子。

Matcha Mascarpone — matcha, raspberry, mascarpone　$50
Sweet Social 的甜點由行政糕點大廚 Andres Lara 主理。這款抹茶、草莓及馬斯卡邦尼奶酪混合製成的英式糕點，賣相口味都深得人心。

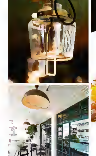


懷舊復刻設計風

在 PMQ 這樣的 design hub 開餐廳，裝潢設計必定多花心思。Chris 笑稱，最大難題是保留這棟前警察宿舍的殖民地設計。餐廳保留原有特大玻璃門及陽台，營造活力朝氣的社交氣氛；裝潢簡約得來又不乏懷舊氣息，如吊燈、廚窗放置的古玩等，新和舊和諧共處，相映成趣。Chris：「設計上限制很多，很多門和窗都不能改動，唯有從室內設計入手，走懷舊復刻風，門口的舊式理髮店招牌，就是特意設計的。」



餐廳的室內設計由上海得獎設計公司如恩設計研究室（Neri & Hu）操刀，以社交場地為題，明亮通風，兩層均設有露天平台，並有花園圍繞建築。







To Follow — Pork Chop, pumpkin and orange puree, pine nut dressing, endive and roasted Shimeji mushrooms　$325
這道主菜保留傳統口味，烤豬肉配上特製橘子醬，鮮味可口。大廚特別選用南瓜、日本菇及菊苣作配菜，減輕烤肉的油膩感。

Info

Aberdeen Street Social
上層為提供現代英國菜的時尚餐廳，設有包房及露台；下層早上是 cafe 和 Sweet Social 零售店，可享用糕點、意式雪糕、自家製朱古力及飲品，晚上變成雞尾酒酒吧，提供多款英國菜式、小碟及小食。

地址： 中環鴨巴甸街 35 號 PMQ 元創方 JPC 地下
查詢： 2866 0300

Tiramisu 和風抹茶

04 Lifestyle recipe

意大利芝士餅一直長青，正統的 tiramisu 僅使用蛋白、蛋黃、mascarpone cheese 和糖，加上手指餅製成。傳遍各地後演變成多種做法，食譜不下數十個，有人以較便宜的 cream cheese 取代 mascarpone cheese，甚至為減低成本加入魚膠粉或鮮奶油，手指餅乾也以海綿蛋糕替代。這次呈現最原始版本的 tiramisu，唯一不同是選用近期大熱的抹茶口味，帶有回甘風味，毫不費力就能製作出色香味俱全的甜點。

TEXT・MICHELLE PHOTO・FRANKY DESIGN・ALICE

Ingredients

Mascarpone	250 克
蛋黃	1 隻
蛋白	1 隻
砂糖	2 湯匙
手指餅	10 條
抹茶（室溫）	2 杯
白朱古力酒	5 湯匙
抹茶粉	適量



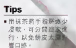
Steps

1. 將白朱古力酒與抹茶混合。
2. 將手指餅放在容器內沾上抹茶。
3. 蛋白加 1 湯匙砂糖，用電動打蛋器打至企身，備用。
4. 蛋黃加 1 湯匙砂糖，打至忌廉狀，拌入 mascarpone cheese 攪均。
5. 將打好的蛋白拌入芝士混合物中。
6. 手指餅並列置於杯子底部，再將一湯匙芝士餡料倒入杯子，再鋪上手指餅，重複步驟至杯子全滿。
7. 將半製成品放入雪櫃，吃前灑上抹茶粉即可。

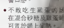




Tips



- 用抹茶將手指餅逐少浸軟，可分開幾次進行，以免餅皮太濕影響口感。
- 不敢吃生雞蛋的話，在混合砂糖及雞蛋時可置於鍋上坐熱。





Demonstrator

Alex

個人廚藝工作室 COOKOLOGY 主理人，曾於日本元氣集團釜屋本舖及 EasyChef W + Cooking Studio Food 任職廚師，曾推出食譜《自家製星級西餐》系列，不時於大型超市、電視、報章雜誌和網站作烹飪示範及撰寫食譜。

健康由鈣出發

為了將來而未雨綢繆，很多人會選擇在年輕時開始儲蓄、投資，期望今天的栽種，他日得以結果。其實健康也是同樣道理，為了將來能與健康結伴同行人生路，該及早為身體實行「鈣質」儲蓄，並且推己及人，多留意家中大小朋友的健康需要，鼓勵大家從今天起服用由美國製造的攝達+D，適時為身體補充足夠鈣質，從此擁有健康、美好的人生便不再是空談。



攝達鈣片+D



攝達鈣片

不含維他命 D3 的攝達鈣片，特別適合經常接觸戶外活動的人士選用

把握補鈣良機

很多人將補鈣聯想成為踏入老年才需理會的事，然而，有研究顯示當踏入 30 歲起，人類的骨質密度會從高峰而逐漸下降，特別是女性在懷孕及哺乳時期，對於鈣的需求量更是大大增加。鈣質的用處不止於維持骨骼健康，更有助孩子成長時期的牙齒發育，以及減低老年人患上骨質疏鬆或骨折的風險，亦可避免因體內缺鈣而導致的抽筋、疲憊、蛀牙，易過敏等等問題。所以，持之以恒地為身體補鈣，才足夠應付不同人生階段的健康需要。

每天從日常飲食雖然可攝取 300-400 毫克的鈣元素，卻遠遠不能及上世界衛生組織所建議的 800-1,000 毫克鈣元素的成人攝取量，因此，額外服用鈣補充劑—由美國製造的攝達 +D 便可將問題迎刃而解。對於經常要在辦公室工作的人士來說，極為重視能隨時隨地，且輕鬆方便地補充鈣質的方法，而攝達 +D 含有溶解度高的檸檬酸鈣，不用依賴胃酸吸收，即使空肚服用也沒有問題，更不會因與胃酸產生化學作用，導致便秘、胃氣及噯氣等尷尬情況出現，其鈣片為大小適中的包衣片，吞服容易，大小朋友都適用，絕對是補鈣的最佳選擇。

銷售點：屈臣氏藥房、萬寧配藥部、奧迪斯便利藥店及各大藥房藥行有售（排名不分先後）
查詢：2544 4182



分子透心涼品

夏天不少人喜歡「嗒冰」，志在享受那種透心涼的感覺，如果冰粒由果汁製成，就更滋味；兼且半溶的時候，飲品的整體味道會漸變濃郁，能品嚐到更多層次。Colada 是經典雞尾酒，這次調酒師加入近似分子料理的調酒方式，以椰子水製成冰球，椰子水的糖分不高，並含有大量鎂鈉、磷、鉀與鈣等人體必須的電解質，是較健康的飲品選擇，果真是好吃、新奇又好玩，一次滿足三個願望！

TEXT · MICHELLE PHOTO · MICHAEL DESIGN · MOMO

TIPS

材料為一人份，要確保分量準確，否則製成品的酸甜度容易出現不平衡。

椰漿的分量不需太多，不然會搶走椰子水的清甜味。

Ingredients

Jax Coco 椰子水 .... 半瓶
鳳梨汁 .... 80 克
古巴 Havana Club 冧酒 .. 45 克
椰子味 Malibu 甜酒 ..... 20 克
椰子碎 .... 一茶匙
椰奶漿 .... 適量

Steps

1. 將椰子水倒入球形冰模，放入冰箱冷藏後拿出備用。
2. 將椰漿、鳳梨汁、古巴冧酒及椰子味甜酒倒入調酒器搖勻。
3. 將已成形的椰子冰球置入杯底，再加一匙椰子碎在上面。
4. 最後倒入混和好的調酒，配上一塊菠蘿乾作裝飾即成。

Antonio Lai
Bartender @ Quinary

香港著名分子調酒師，曾獲得世界性的調酒師比賽冠軍，2012 年曾出版 "Addicted to Multisensory Mixology" 一書，喜歡以創新意念調校雞尾酒，多種新穎配搭令人耳目一新。現主理本港三家分子雞尾酒酒吧，包括 Origin、Quinary 及 Angel's Share。

04 Lifestyle gadget

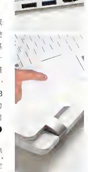
世界終得雙全法

一間廠商既生產平板電腦和 ultrabook 並不罕見，但要做到 tablet 的輕便簡約，ultrabook 應付高階的電腦性能要求，老實說並非易事，就像西藏六世達賴倉央嘉措作的一句詩：「世間安得兩全法　不負如來不負卿」。Acer 最近一口氣推出的 Aspire V13 及 Iconia Tab 7，就是希望讓使用者兩者同時兼得。

TEXT : RINGO PHOTO : MICHAEL DESIGN : QUEENIE

獲創新設計獎

先從外形入手，Aspire V13 的最大特色是採用嶄新鋁合金納米壓印技術打造機身表面，先塗色彩層覆蓋，再將刻有幾何紋理的模具按壓到基板上，配以圓邊曲線為主的純色設計風格，與一般傳統拉絲壓紋的電子產品迥然不同，早前更獲得 Computex 2014 創新設計獎。硬件配置方面，V13 採用第四代 Intel Core 系列處理器，配合 4GB 記憶體及最高 1TB 硬碟容量，加上電池續航能力長達 7 小時，並有三個型號選擇，最高級別的售價都只不過七千多元，比同類型機款佔盡優勢。Ⓟ



特大觸控板經過改良，提升靈敏度與準確性。機身介面提供 SD 卡插槽、HDMI、一個可充電 USB 3.0 及兩個 USB 2.0。機側的 USB 3.0 端子可配合 " Acer Quick Access ' 設定成於關機後為流動裝置充電。



採用金屬外殼，經鎳色電鍍處理的表面，高貴細緻。

用平板打電話 Iconia Tab 7

Acer 推出的 Iconia Tab 7 是一部平板手機，擁有平板的 7 吋 IPS　1280 x 800 HD 高畫質屏幕，相對現時主流智能手機屏幕更大，用家於瀏覽網頁影片更舒服。同時又擁有 3G 上網及通話功能，插入 SIM 卡即可通話。有了它，用家便不用同時帶 smartphone 及 tablet 上路。

售價： $7,698（V13 i7）
$6,398（V13 i5）
$5,698（V13 i3）
$1,698（Iconia Tab 7）

查詢： www.acer.com



顯示電量的指示燈設於鍵盤前端，可較易檢視筆電是否已經着機　以及剩餘電量狀況。

與 London Calling 一同感受英倫文化





London
Edinburgh
Manchester
Aberdeen



倫敦 2/3晚自由行 HK$5,699起

套票包括：
- 維珍航空直航來回倫敦機票
- 2 / 3 晚酒店、型格酒店住宿連早餐或入住酒店式服務住宅

另備有自駕遊套票、哈利波特魔法之旅及神秘巨石陣觀光之旅、讓您的旅程更加多姿多采！

英超 2晚足球狂熱 HK$7,799起

親身近距離觀賞倫敦市兩大球會阿仙奴 (Arsenal)及車路士(Chelsea)各球星的精彩演出、感受球場內狂熱氣氛！

套票包括：
- 維珍航空直航來回倫敦機票
- 2晚酒店住宿連早餐
- 英超社區盾 阿仙奴 vs 曼城 賽事門票 或
  阿仙奴季前熱身賽 Emirates Cup 一天賽事門票 或
  英超聯 阿仙奴 / 車路士 主場賽事門票

愛丁堡 · 曼徹斯特 · 鴨巴甸

2晚自由行 HK$4,399起

套票包括：
- 維珍航空經倫敦來回機票
- 2晚酒店住宿連早餐

另備有「6天環遊英國」及「8天英國、愛爾蘭精華遊」旅行團、順道帶您觀賞年度盛事 - 愛丁堡軍操表演；「愛丁堡古堡求婚」套票、給摯愛畢生難忘的驚喜！

您亦可於 London Calling 網頁，即時網上預訂 VisitBritain™ Shop 內其他旅遊產品，包括：
- 景點門票
- 當地觀光遊
- 特色紀念品
- Oyster Card
- 巴士及火車票
- 流動Wifi租借

以上套票價格會因應不同出發日期、機票訂位級別，酒店，酒店房間類別而有所不同。| 機位、酒店房間須視乎航空公司及酒店實際供應情況而定、| 價格以雙人房按每位計算不包括稅項，燃油費及機票旺季附加費、受有關條款及細則限制。

詳情請致電各大旅行社或
London Calling 熱線：2870 8733
www.londoncalling.com.hk
Operated by Travel Resources Limited (Licence no : 352634)





SUNING 蘇寧

購買指定型號產品即送獨家精品!









LINE FRIENDS

©LINE FRIENDS Lic.by A.I.

推廣日期：即日起至9月21日。
贈品數量有限，先到先得，送完即止，
詳情請向店員查詢。(圖片只供參考)

拉你一齊玩



EA9700
CURVED OLED Cinema 3D TV

- 弧形設計
- 4.3mm超薄機身
- WRGB四色科技
- 極緻對比度
- OLED Cinema 3D

[55"] 送Sound Bar NB4540
$43,980

UB9800
Cinema 3D+ Ultra HD TV

- 採用 IPS 4k 屏幕
- Tru-ULTRA HD Pro 引擎
- 內置超高清解碼器 (HEVC/H.265)
- 新一代智能作業系統 webOS
- UCI 1300 影像流暢度

[65"] 送Blu-ray 家庭影院BH7240TW及
$66,980

[84"]
$199,800

UB8500
Cinema 3D+ Ultra HD TV

- 採用 IPS 4K 屏幕
- Tru-ULTRA HD 引擎
- 內置超高清解碼器 (HEVC/H.265)
- UCI 1000影像流暢度
- 新一代智能作業系統 webOS

[49"]
$17,980

[55"] 送3D藍光機BP740
$28,980

LB6700
Cinema 3D Smart TV

- 採用 IPS 屏幕
- 戲院式屏幕 超窄邊框
- MCI 700 影像流暢度
- 新一代智能作業系統 webOS
- 體感遙控器

[42"] 送3D藍光機BP325
$8,980

[47"] 送3D藍光機BP325及$500超市禮券
$12,480

[55"] 送3D藍光機BP440
$19,980

LB6500
Cinema 3D Smart TV

- 採用 IPS 屏幕
- MCI 500影像流暢度
- 新一代智能作業系統 webOS
- 預載本地特選程式
- LG Store

[32"]
$5,680

[42"] 送$500超市禮券
$7,680

[47"] 送$500超市禮券
$9,980

[50"] 送3D藍光機BP325
$12,680

[60"] 送3D藍光機BP440
$23,980



HongKong Suning　Hksuning　HK_Suning

查詢熱線：2783 2999　www.cnsuning.com.hk



05
Fashion
outdoor

嵌合式山系

所謂嵌合式山系時裝，就像小時玩的積木拼圖，把街頭潮流元素拼合爬山裝備，就算去到戶外遊山玩水都不失造型。這些時裝單品多數以運動物料製造，穿搭起來分外舒適，不像一般即食時裝華而不實，尤其在香港火爐般的夏天，嵌合式山系造型絕對是 outdoor fashion 的明智之選。

STYLING・ELTONSWK TEXT・ELTONSWK、RINGO
PHOTO・WAI、香港攝影協會 HAIR・HAFFMAN MAKEUP・JESS YUNG
MODEL・DOMINIK.K & DIANA.D @ MODELGENESIS DESIGN・ALICE

What Diane Wore
AIGLE Green Trench Coat $2,480 (a)
Adidas Light Green Vest $155 (b)
Adidas Mesh Pants $199 (b)
Nike Sport Tight $499 (b)
Nike Air Max THEA PRM $699 (b)
Hellolulu Light Green Shoulder Bag $398 (c)

What Dominik Wore
IceFire Camouflege Camp Cap $320 (d)
Oliver Peoples Ellerman Gold Round Frame Glasses $3,200 (e)
IceFire Tropical Hawaii Shirt $498 (d)
Nike SB Turquoise Tank Top $199 (b)
IceFire Patch Work Corduroy Pants $1,19
Timberland Classic Boots $1,690 (f)
Hellolulu Grey Green Shoulder Bag $



05 Fashion

音樂無界限

由 Sennheiser 與 adidas 攜手開發的運動型耳機系列，設計輕巧且佩戴舒適穩固，音質清晰傳神，並能……雨。

紓緩曬後肌膚

Nature's 的冰涼乳液採用天然褐藻配方，能即時紓緩曬後肌膚，預防泛紅及脫皮現象，讓肌膚感覺清爽舒適，回復細緻幼嫩。

用紫外光美容

以脈衝光技術糅合專利紡織物製成的加拿大 Sun Soul Inc 伸縮式美白帽，能有效將有害的紫外線轉化為特定波長光能，以發揮包括淨膚、美白及嫩膚的美容功效，並有效降低紅外線所發出的熱能。



05 Fashion outdoor

What Diana Wore
Puma Leon Blue Polo T-shirt $199 (b)
IceFire Denim One Piece $699 (d)
Nike Pinky Dot Pattern Windbreaker $479 (b)
AIGLE Pink Cape $2,480 (a)
Hellolulu Pastel Blue Camera Bag $388 (c)



攀山澗

本地天氣酷熱，人在野，攀澗成行山人士近年的新寵，只要換上適裝備，即能感受刺激又涼快的大自然。

膽色判斷力並重

攀山澗能夠寓遠足於涉水，在炎炎夏日中感受瀑布的爽快清涼。但這運動有一定危險性，在石上跳攀、躍、爬、跨，攀澗者需要全神貫注看準下一個落腳或攀爬的位置，配合手力、腰力、彈跳力、臂力及身體協調能力，膽色與判斷力缺一不可。

行山都是沿著山路行，一般都有明確指引，但攀澗沒有官方指定路線，只能憑攀澗人士留下的一點足跡尋找路徑，加上路徑一般怪石嶙峋，石棧道上難以留下標記，因此很容易迷路，攀澗人士要隨時作好折返走回程路的心理準備。

攀澗裝備

- 頭盔
- 防滑鞋
- 手套
- 護墊

指定動作

- 行澗
- 攀爬
- 暢泳
- 跳潭

注意事項

- **迷路**—寧走回頭路，切忌冒險找出口。
- **山洪**—留意天氣，若大雨驟降會令澗道一瞬間淹沒。
- **中暑**—行澗比一般行山及遠足運動量大，宜中途多休息。
- **毒物**—山澗常出現野生動物，須小心蜜蜂與蛇等有毒生物。

建議路線

- 猴塘溪
- 屏嘉石澗
- 大城
- 黃龍石澗
- 四疊潭



輕鬆攜帶相機

配備標準尺寸收納區的 Incase 相機袋系列，定制的隔層適合存放多種相機配件，袋內軟墊隔層亦可自行調整，方便收納 iPad 及 MacBook 等電腦產品。

上澗不及下澗難

本地不時發生攀山澗意外，要預防除了留意天氣及做足安全措施，從技巧層面而言，下澗比上澗更需小心翼翼，因為上澗失手仍可用雙手向前按，但若是下澗時稍一失準，往往後腦最先著地，釀成嚴重意外。

查詢： 香港山澗叢集說明— 香港郊野活動聯會
網址： www.hkfca.org.hk/stream/index.htm


05
Fashion
outdoor
What Dominik Wore
PERSOL Black Polarized Shades Sunglasses $3200 (e)
Nike Red Striped Polo T-shirt $225 (b)
IceFire Vintage Denim Tee $690 (d)
IceFire Embroider Corduroy Jacket $1,490 (d)
IceFire Parch Work Corduroy Pants $1,190 (d)
Timberland Classic Boots $1,690 (f)

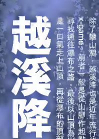
SENNHEISER

GO FURTHER.
DISCOVER MOMENTUM.





What Diene Wore
IceFire Fisherman Hat $290 (d)
Prada White Round Shades Sunglasses $2,600 (e)
AIGLE Purple Peacoat $3,550 (a)
Nike Sport Bar $259 (b)
Adides Purple Dot Pattern Pants $259 (b)
Teva Purple Sendals $469(b)
Hellolulu Purple Backpack $898 (c)



越溪降

除了攀山潤，越溪降也是近年流行的刺激又涼快X-game。前者一般是從山腳作起點，然後沿著山路尋找通往瀑布之路，最後以山頂為出口。而越溪降則是一口氣走上山頂，再從瀑布的頂部「溪降」而下。

峽谷挑戰與溪降

香港峽谷挑戰協會創辦人阿Dig稱，「索溪」是台灣名稱，是從下而上攀山瀑布之巔；而他們是從上而下，叫「溪降」。不管索溪還是溪降，都源於美國的一項峽谷挑戰運動，但由於香港與美國相近的峽谷不多，瀑布卻不少，因此本地峽谷挑戰的活動主要集中為「溪降」。

很多人以為玩溪降一定是以游繩的方式進行，其實當中玩法多樣，大致可分為行、滑、下攀、游繩、跳五種，各有特色。對於初學者來說，如果瀑布急湍、水量太多，會從旁慢慢行走；如果石量不多，則會像水上樂園滑梯般直接滑下；如果瀑布下的潭水夠深，更可一躍而下，相當刺激。

1. 溪降集所有行山技巧於一身，雖然體能消耗極大卻刺激萬分。
2. 溪降是一項團體活動，講求默契、溝通，一般4人或以上才成行，以方便互相照應。
3. 香港峽谷挑戰協會舉辦不少體驗及訓練課程，不少本地女生挑戰自己。

冰涼呵護

內含蘆薈萃取的Vaseline蘆薈潤澤身體凝露，能為肌膚帶來清爽冰涼感覺，且能同時提供保濕、舒緩及修護效果，可呵護於烈日下曝曬後的肌膚。

聘美國專業教練

為讓更多人體會越溪谷的樂趣，阿Dig與朋友從美國請來教練進行專業訓練。「兩年前從美國聘請教練，為香港峽谷挑戰協會會員進行領袖訓練，現時共有十一位教練，既舉辦課程教學，也會組隊相約一同探險。」阿Dig稱未來他們會向外地的峽谷探索，以不負「峽谷挑戰」之名。

2

3



盡情享受日曬
塑造完美古銅膚色

The maximum from the sun, the best for your skin

夏日古銅日曬套裝

優惠價 . HK$699 (價值 HK$870)



蜜色噴霧SPF6　　蜜色啫喱　　天然防曬乳液SPF6

意大利天然護膚品牌 NATURE'S Sun Wellbeing 古銅日曬系列，蘊含植物麥拉寧成分，短時間便能塑造出均勻亮澤的健康古銅膚色，利用萃取自阿拉伯咖啡豆的咖啡油，提供天然防護及阻隔作用，預防因日曬而出現的衰老現象，同時保持肌膚水分，確保曬後膚色均勻，維持古銅蜜糖光澤。

免費體驗曬後護理優惠

凡購買夏日古銅日曬套裝，即可免費享用「紓緩抗敏保濕面部護理(HK$678/70分鐘)」乙次

- 紓緩及鎮靜敏感肌膚
- 即時回復水凝亮澤
- 提升肌膚的保濕能力
- 特別適合曬後修護



• 優惠期至2014年8月10日 • 每人只限享用優惠乙次 • 不可與其他推廣優惠同時使用

NATURE'S SLIM BEAUTY

尖沙咀金馬倫廣場1樓B室 2301 1801 • 鑽石山荷里活廣場321A舖 2955 5832 • 銅鑼灣兆基商業中心20樓 2838 9738 • 荃灣遠東中心1樓2室 3527 3868
將軍澳新都城中心1期地下G45舖 3194 4785 • 上水廣場9樓919室 3156 2268

顧客服務熱線 3101 9222　www.natures.com.hk　NATURESHK

兄弟探險團

[illegible]ing 愛上峽谷探險[illegible]新瀑布，都要先找一[illegible]路，以游繩將他送到底部，過程講求隊員間高度默契[illegible]種刺激與團隊精神最[illegible]體驗[illegible]內容，[illegible]讓參加者合力完成[illegible]加隊員之間的互動性。

溪降運動（Canyoning）

溪降運動是於懸崖連接瀑布下進行的一種新型體育運動，參加者一般被稱為 Canyoneer，需以不同方式由懸崖到達瀑布底部，由於山澗長期被瀑布沖刷，令石頭變滑，長滿青苔，加上強大的水力衝擊，很容易影響判斷力，令溪降比一般岩壁下降更富變化，更具挑戰性。

建議路線

- 鳥[illegible]洞
  [illegible]
- 麻南石澗
  需繩索輔助，參加[illegible]有一定經驗。

指定動作

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]泳
- 跳潭
- 沿繩下降
- 飛索

溪降裝備

- [illegible]水衣
- 手套
- 頭盔
- 防滑鞋
- 護墊

無懼光老化

[illegible]入破格[illegible]rex-3 [illegible]超級防曬系統[illegible] U[illegible]P[illegible]Ultra Range 戶外防曬系列，[illegible]F50 至 SPF130 的強效防禦指數及[illegible]方，可為肌膚作全方位的保護。

新港城中心
仲夏消費大抽獎

今個夏天新港城中心送出超過2000份現金購物禮券及其他豐富獎品，讓你盡情吃喝玩樂，享受購物樂趣！

推廣日期：
7月26及27日
(星期六及日)

活動時間：
中午12時至晚上10時

活動地點：
新港城中心L2天幕廣場
(港鐵馬鞍山站)

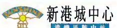




參加方法：

顧客於指定推廣日期在商場內以電子貨幣(包括：信用咭、易辦事及八達通)消費滿HK$500或以上，憑最多兩張不同商戶發出的即日有效發票*(每張發票最少HK$100)，連同相符的正本電子貨幣顧客付款交易存根，即可參加「仲夏消費大抽獎」現場即抽即中獎遊戲壹次，有機會贏取千色CITISTORE、萬寧、惠康、麥當勞現金購物禮券或其他豐富禮品。(每日禮品數量有限，送完即止)







鳴謝



mentos


05
Fashion
outdoor
Whet Dominik Wore
Giorgio Armeni Black Shades Sunglasses $2,600 (e)
Nike Grey Striped Polo T-shirt $199 (b)
Nike Checkered Windbreaker $359 (b)
IceFire
Adidas
Adidas
Swetch
Whet Diena Wore
IceFire Patch Work ker $550 (d)
Nike Red Dot Collar Polo Shirt
IceFire Patch Work
AIGLE Red Rubber Rain Boot
Timberland Pink Boot
Shop
a)AIGLE
b)SPORTSHOUSE
c)Hellolulu
d)IceFire
e)LensCrafters
f)Timberland
g)Swatch
84

(資料由客戶提供)

Restylane 皮膚活化劑 讓肌膚閃耀自然美



無論是任何年紀的女士，同樣追求嫩白緊緻的水漾亮肌。然而，隨著年紀的增長，再加上受外界環境的刺激(如猛烈陽光和強勁冷氣)，讓皮膚水份流失而令肌膚失去彈性，變得粗糙乾燥，皺紋亦隨之出現。要解決問題的根源，要從肌膚底層入手，透過Restylane®皮膚活化劑療程，在底層開始真正潤澤及活化皮膚，使其回復生氣，效果既持久又明顯。

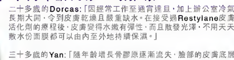
肌膚底層的保濕面膜



高德美大藥廠醫學美容及矯正部總監劉卉欣小姐指出:「當大部份護膚品只能滋養皮膚表面時，Restylane皮層活化劑能從底層滋潤肌膚。由於透明質酸的注射是深入皮膚的真皮層，在皮膚底層建立源源不絕的水庫，有助改善水份平衡以提高肌膚彈性。Restylane專利的NASHA®技術，更可刺激纖維母細胞增生骨膠原，令肌膚回復彈性緊緻。因為水份和骨膠原的增加，肌膚變得平滑，白皙剔透，亦令粗大毛孔收細，四合一效果顯著。」

港女愛補濕 Restylane皮膚活化劑效果自然

「自從到香港工作後，我發現最困擾香港女士的皮膚問題是乾燥和缺水；這跟韓國女士比較注重光澤和美白很不同。」韓國著名醫生Dr Ahn Jae Heun說。「香港女士都知道透明質酸療程有效改善膚質，但又擔心會變成膠面。我們研發出創新的護理方法，利用全新的儀器，將透明質酸的細小粒子均勻地填滿在面上，根本看不出有不自然或僵硬的情況。」



大獲好評 不同年齡用家一致推崇



二十多歲的Dorcas:「因經常工作至通宵達旦，加上辦公室冷氣長期大開，令到皮膚乾燥且嚴重缺水。在接受過Restylane皮膚活化劑的療程後，皮膚變得水嫩有彈性，而且散發光澤，不用天天敷水份面膜都可以由內至外地持續保濕。」

三十多歲的Yan:「隨年齡增長骨膠原逐漸流失，臉部的皮膚底層因而缺乏承托，變得鬆弛和下垂。經注射Restylane皮膚活化劑的療程後，大大提升肌膚的代謝機能、支撐皮膚組織，皮膚變得緊緻，現在有信心可以素顏見人。」



www.facebook.com/restylane.hongkong



WAVY HAiR

學生都放暑假了，在悶熱的天氣中，你又何嘗不想慵懶地過？
一絲不苟的行政套裝與順直貼服的髮型，只會令你更覺窒息，
不如換上鮮艷衣著，配上無重亂髮，看起來更年輕有活力，
沒有扯緊的青絲與沉重的髮髻頭飾，輕鬆度過仲夏。

TEXT · KIMMY
PHOTO · MICHAEL（MODEL）· FRANKY（PRODUCT）
DESIGN · MAN
MAKE UP & HAIR · PHYLLIS KWOK
MODEL · KALIN CHIU @ PURE MODELS



KMS California Freeshape 2-in-1 styling + finishing $220 / 200ml
一支具備塑型及定型雙重功效的造型噴霧，方便打造豐盈蓬曲的髮型，加入天然成分紅景天及水薄荷，為頭髮帶來清爽感覺，為頭髮降溫及抗熱保護。

KERASTASE Volume Expansion Spray $270 / 125ml
造型噴霧能加強纖幼髮絲支撐力，防靜電效果令髮絲持久豐盈，並保護髮絲免受熱力傷害。

L'Oréal Professionnel Oapolish $134 / 100ml
造型膏令髮型可輕易重新塑型，同時增加凌亂感、散發原始自然感覺。

slightly messy

Messy 與 wavy 只差一線，「凌亂美髮型」不是睡醒亂抓數下就成事，那只是凌亂而沒有美感。Wavy Hair 向來難以塑造，如何看起來不羈而不是瘋婦，得需借助造型產品來塑造亂中有序的效果。一般用 spray 會減少「硬綁綁」的感覺。想打造自然蓬鬆的造型，可於起床時為髮絲噴上鹽水，在半濕狀態下把頭髮梳直。吹髮時可來回轉換風速，大小風速的變化能為頭髮增添層次感，避免頭髮看上去扁平無生氣。



我的美麗日記
心情和肌膚
一起變美了
香氛・美肌・FUN
我的美麗日記香氛精萃面膜，
有豐富美肌精華和滿滿香氛精油
讓好姊妹們一起變的無敵水潤、
緊緻煥白，漂亮肌膚也漂亮心情
【香氛精萃面膜 新上市】
全港銷售
No.1
面膜
連續五年
玫瑰
光采亮白
柑橘
香草
香氛面膜
補水潤澤
mannings 萬寧
萬寧獨賣 正貨保證



how to fix frizzy hair

有人刻意營造凌亂散髮，有人卻滿頭毛躁難馴服，不好好處理就會變成獅子頭。其實髮絲是否順滑除了天氣因素，也與平日的頭皮保養有關。乾性髮絲要常梳頭，刺激頭皮血液循環與油脂分泌；油性髮要減少梳頭次數，洗髮時水溫不宜太高；細軟髮絲可用高保濕力的洗髮水與油性免沖洗護髮品，增髮絲彈性與保濕力。針對不同髮質去處理，才可減低毛躁出現。

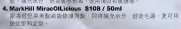
1 2 3 4 5





美容達人 Patry Jordan 從洗髮用品、梳子、洗髮與吹頭方法等不同方面，提供 tips 來對付毛躁髮絲。

1. **Sen by Kim Robinson Color & Shine $118 / 180ml**
蘊含牡丹、綠茶及青竹等天然草本精華，加入維他命 B5、維他命 E 及紫外線吸收劑，有效地滋潤髮絲，免受陽光及氧化作用的傷害，撫平毛躁，令髮絲順滑有彈性。
2. **Amazon Series MuruMuru Anti-frizz Keratin Conditioner $290 / 250ml**
透過巴西莓的抗氧功能來改善受損髮質，令頭髮變得水潤，不再鬆散。
3. **KÉRASTASE Elixir Ultime Beautifying Oil Cream $380 / 150ml**
蘊含大溪地白花精華油和石榴粹取物，能滲透髮絲纖維，潤澤頭髮，補充水分，而且質感輕盈，使用後沒有膩膩感。
4. **MarkHill MiracOILicious $108 / 50ml**
摩洛哥堅果美髮油能修護秀髮，同時補充水分，趕走毛躁，更可用於造型和定型。









6 7 8 9

5. **Rausch Seaweed Conditioner $175 / 200ml**
含控油的海藻及百里香精華，形成防油薄膜，保持髮絲清爽，回復自然彈性。
6. **KÉRASTASE Cristal Sculpt Dual Sculpting Serum $370 / 30ml**
研發 Water-in-Oil 配方，滋潤滲透髮絲，能均勻地包裹每根秀髮，同時保持輕盈感。
7. **TRESemmé Keratin Smooth & Control Conditioner $59.9 / 750ml**
秀髮有 85% 是由角蛋白（Keratin）組成的，它亦是令皮質層變得強健的關鍵因素，此護髮素含完整健康的角蛋白結構，能防止秀髮水分流失，減少毛躁。
8. **L'OCCITANE Control Styling Prep-Cream $250 / 200ml**
免沖洗配方，加添了具有順滑作用的荷荷芭油，以及能夠包裹髮絲的瓜爾膠，修護髮質的同時，令秀髮更光滑柔順，即使在潮濕天氣下亦柔順易梳。
9. **Sen by Kim Robinson 防毛躁順髮梳 $tbc**
這個防毛躁順髮梳，能輕易解結梳順毛躁亂髮，同時避免破壞毛鱗片，減少因過度用力拉扯而導致掉髮。

07 Culture talk

梁家輝 懷舊舞

現正上演的舞台劇《杜老誌》，描寫老香港紙醉金迷的美好年華，單看海報上的霓虹色調，就知道懷舊色彩濃烈。兩大男主角曾於《煙雨紅船》合作，今次交流更見火花，謝君豪直言，《杜老誌》是大時代的浮世繪；梁家輝透露，舞台都在念七十年代的舊。舞台劇寫的是七十年代經濟起飛後的香港人，電影以外，舞台之上，二人憑著《杜老誌》緬懷一番，同時掀起舞台劇的深度討論。

TEXT • LING PHOTO • FRANKY DESIGN • MAVIS
MAKE-UP • KARGO LEUNG HAIR • JOVE SHEK@POP EIGHT
LOCATION • L'HOTEL ÉLAN 如心艾朗酒店





七十年代本地服裝美學

六、七十年代香港製衣業發達，受西方文化和電影影響，西式服裝在本地廣泛流行，年輕女士愛穿迷你裙、「熱褲」；男士流行「喇叭褲」和大衣領恤衫；不過在杜老誌出現得最多，應該是股壇人常穿的西裝。

梁：梁家輝 **謝**：謝君豪

舞台上懷舊

「杜老誌」三字有種難以抵抗的魅力，兩人憶述：「未有劇本，單是聽到『杜老誌』三字已經答應演出。」不要以為歌舞廳只有聲色犬馬、燈紅酒綠的八卦趣聞，揭開神秘紗幕，杜老誌並非如斯簡單，懷舊，並非空穴來風。

謝：杜老誌舞廳本身就是一個標誌性的傳奇，七十年代銀行家、股壇狙擊手、有錢人都聚首這裡傾生意、交換消息。門口泊著的勞斯萊斯數目，等同當時香港的風光指數。

梁：現在看來，杜老誌就像今天的財經網站，所有第一手消息都經過那裡傳開。

謝：不同人到杜老誌舞廳，都帶著不同的需要及慾望，我、嘉玲跟家輝的舞台劇故事就在那裡誕生，猶如浮世繪，反映香港那時的小世界大環境。

梁：七十年代最有趣的地方，是那時候真的「全民炒股」，連茶水阿嬸、有錢人家的馬姐都會用一分一毫去炒股，大小人物建構成一個大時代。



謝君豪 照跳

舊杜老誌 vs 新杜老誌

舊杜老誌舞廳於六十年代由上海人創辦，一直走高檔路線，類似百樂門，是講究社交禮儀的歌舞廳，亦是港島夜總會龍頭，與九龍的大富豪和中國城齊名。1984 年易手，由中式舞廳改為日式夜總會，稱為新杜老誌。2003 年彭浩翔的電影《大丈夫》有部分情節於新杜老誌取景，現已結業。

謝： 五、六十年代講的是獅子山下的溫情，七十年代價值觀不同，那個對虛幻泡沫的夢炒熱了，舊時還會講儲蓄，但七十年代是遍地黃金，每人都望一朝發達，好像跌進大熔爐，燒得旺盛。杜老誌也是大熔爐，每人在裡頭各取所需，不能自拔，是當時社會的面貌。

謝： 除了在現實裡懷舊，從美學角度看都是一種情懷。在舞台劇界，一直都流行著懷舊文化，例如《我和春天有個約會》、《南海 13 郎》等，懷得更舊。我們經常觸及五、六十年代的劇本，但發現電影及舞台劇很少對七十年代作出描寫，連七十年代的服裝都很少出現。

梁： 張叔平在這方面考慮得很周到，這些服裝真的值得被記下。

現實裡反思

謝： 懷舊並非純粹追尋從前，而是到達某個階段，人會反思自己是如何一路走來，怎樣到達現在，緬懷以外，更重要的是自我反省。過一段時間，懷舊舞台劇就會寫八十年代的香港。

梁： 很快我們會緬懷 2000 年到藥房買藥根治千年蟲的日子。(笑)

謝： 創作人並不是為懷舊而懷舊，而是有訊息借懷舊手段表達出來，我們不是帶大家遊一趟杜老誌，看看舞小姐的更衣室這麼簡單。懷舊的電影與電視劇都是如此紀錄一個年代。

梁： 最近就在翻看電視劇《浮生六劫》。

謝： 紀錄當年，不是影着電話亭、建築物就是懷舊，而是在戲劇上觀眾會留意人說話的表情語氣、傳遞的感情和價值觀。很記得看過一齣舞台劇，關於六十年代的漁民，母親問兒子見工面試如何，他一句回應：「請咗我做 boy 啊！」如斯簡單，但都充滿時代意義（當時能於辦公室工作地位較優越）。

07 Culture talk

重拾演戲初衷

兩大男主角對演舞台劇、電影、電視劇充滿經驗，梁家輝在電影業闖出名堂，謝君豪則是舞台劇界翹楚，兩種媒介之間，又是否各有秋千，還是相輔相成？

梁： **舞台劇是一個很長的電影長鏡頭，不得 NG 重來，而且一開幕就無法間斷。**電影的決定權在導演，舞台劇則是演員主導，序幕一開，導演便無能為力。而舞台劇最好玩的地方是，你的對手是觀眾，你在跟他們溝通互動。

（現在愈來愈多電影演員參與舞台劇，會否是一種轉型？）

梁： 以我做例子，**我在舞台劇裡重新找到一個演員一步一步走進角色的感覺**，所以我一直很期待演舞台劇，那是一種走進學堂，吸收養分的過程。拍電影就不能這樣，我覺得每個演員都要接受這種訓練

謝： 外國也有很多這樣的例子，例如梅麗史翠普（Meryl Streep），拍戲也不忘同中重回舞台劇界。我覺得作為一個健康全面的演員，應該在電影、電視和舞台劇累積經驗，缺少任何一樣，都是遺憾，所有媒介的門應該是自由進出的。

梁： 很欣賞電影演員 Willem Dafoe，他演很多電影反派角色，但他堅持每年有 3 個月都會回紐約，參與小型劇場演出，他認為這是一種 refreshment。很欣賞他這種視野，一個演員，該當如此。

明星舞台劇公式？

謝： 今年舞台劇界特別熱鬧，《馬》、《快樂勿語》之後，暑假有《杜老誌》，隨後有《笑之大學》。我不認為現在側重明星，只是觀眾（今年）較有福氣，或者這種舞台劇類留得住觀眾。

梁： 明星也不一定是票房保證，還要看劇本，看電影的人與看舞台劇的人始終是兩種不同的觀眾。

謝： 對，不能說「明星做舞台劇是種趨勢」這樣簡單，從前也有很多人兩樣皆精，例如寶珠姐，粵語長片年代就更甚。這種潮流從沒間斷，不過並非主流情況。

梁： 我反覺得，舞台劇的商業計算不像電影，因為電影始終是大投資。

謝： 電影可以賣去好多地方；**但每一晚的舞台劇觀眾有限，這就是舞台劇最珍貴的地方，它是一種手工製造業，講 hand-made，你不能在紅館真人齊看戲。**

（文化與商業如何取得平衡？）

謝： 其實所謂商業，都是一種標籤而已。甚麼商業、文化之類，最重要是個戲的內涵。不要硬加上甚麼商業不商業的標籤，若覺得商業必定是負面，那更加不要得。我們應該 be open，門是打開的，才能講合作。

梁： （笑）商業？做舞台劇我賺的錢更少啊！你可以有很商業計算的舞台劇，也可以有藝術的電影，並不能簡單劃分。

謝： 而且，不要必然將商業扣上粗製濫造。那些商業不商業的，是別人的心結。Ⓟ



《杜老誌》

日期：7 月及 9 月

地點：香港演藝學院歌劇院


www.hadatuko.jp
肌っ子
以植物力量修復肌膚
成就「緊・白・滑」嫩肌再造體驗
專利#黑麥胎座精華 革新便攜式設計
「麥子肌」賦予肌膚彈滑新生
肌っ子推出全新「麥子肌」植物胎座美肌沖劑，將4,500mg的專利#黑麥胎座萃取及魚膠原蛋白等多種天然護膚成分，重組於細份子的粉末之內，高效補充自由氨基酸，激活肌膚再生，由內而外，締造「緊・白・滑」嬰兒嫩肌。
「麥子肌」植物胎座美肌沖劑帶清新的巨峰提子和酒粕口味，突破的顆粒設計，可直接倒入口中進食而不容易吸入氣管，每日兩包，簡單方便，彈滑嫩肌垂手可得！
4,500mg
RYE PLACENTA EXTRACT POWDER
ピン・ハリ向上と美白
美肌禮遇
現凡於全港莎莎分店購買「麥子肌」植物胎座美肌沖劑，即可免費獲贈「満点肌」亮眼修護眼膜乙件(價值HK$425)*。
*數量有限，送完即止　詳情請向店員垂詢
「麥子肌」植物胎座美肌沖劑
專利編號：JPO No. 4653658 ; EU No. EP1663274 B1
日本製造
顧客熱線：2505 5023
莎莎獨家發售

黃詠詩 恨嫁烈女



林奕華的《恨嫁家族》暑假重演，聽聞最開心的是編劇黃詠詩。首演時不在香港，她豪氣蓋天地說：「此劇一定是因為我而重演。」黃詠詩為人爽朗，聲如洪鐘，一副烈女模樣，卻在訪問期間悄悄訴說：「其實我都有憧憬過婚姻，恨嫁過。」一如以往林奕華的創作，話劇寫女性卻不乏剛陽特質，恨嫁且剛烈，將多元與矛盾盡露於舞台之上。

TEXT • LING PHOTO • WAI VENUE • LAB BY DIMENSION+ HK DESIGN • ALICE

反標籤歧視

一頭短髮走了十年的黃詠詩，今年留下長長秀髮，意外體會到女人備受呵護的優越性，在性別路上深思。她恨嫁，卻沒有受到夢幻沖昏頭腦：「寫劇本時發現，我有憧憬過婚姻，結婚關於承諾的本質是浪漫的，只不過現在它成了留住財產，開枝散葉的契約。如果兩個人在精神上契合，根本不需要結婚儀式。」

黃詠詩認為，不是每個人都需要或適合結婚：「社會在製造關於『結婚is a must』的恐慌，仍然執著於『嫁得出』、『一定要結婚』的包袱與標籤，想法很落後。」她更笑說，社會對女性太多標籤：「甚麼港女、宅女、剩女、腐女，甚至草食女，我的作品是寫給標籤以外的那群女性看，是沉默的大多數。」而《恨嫁家族》著筆寫長女的強悍與孤獨，黃詠詩也有這樣的影子。

靈通寫劇本

黃詠詩有一個特殊技能，就是能與靈界溝通，這對編劇找材料寫劇本異常有衝擊：「我的氣功師父經常說，幸好我是寫劇本的，因為靈界朋友接通了我，跟我訴心事，我會以為是靈感到呢。」除此之外，每個劇本的組成，都是一次回望過去：「人在每個階段都會受到某些事件蒙蔽，累積很多愚昧的經驗，編劇的責任就是寫下來提醒他人。」她笑說，其後更多是寫下別人的回望，作為「出賣朋友」的行為。Ⓟ

非常林奕華《恨嫁家族》

是次重演特邀曾獲香港舞台劇獎最佳男主角（喜／鬧劇）的梁祖堯參與演出。

日期及時間：
7月25日及7月26日 19:45
7月26日及7月27日 14:30

地點：香港文化中心大劇院



介乎於傳統與西化之間

《恨嫁家族》文本聽起來有點像另一舞台劇 "August: Osage County"，十數人的家族，因一場婚宴聚首時觸發連串風波；其實黃詠詩寫劇本時卻是參考英國電影 "Gosford Park"，講一個家族互揭瘡疤的故事，但又不失一種港式電視連續劇的框架，正好集中西於一身。「香港正是位於鹹淡水交界，你有自由戀愛的西化影響，但又被傳統婚嫁牽著走；你又會講算命，信宿命論，但又講自由意志，『恨嫁』只是其中一個體現而已。」





07
Culture

老茶樓

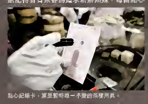
旅遊在外，在酒家吃飯，第一時間拿起碗筷沖水，卻被取笑，你們香港人很衛生啊。那刻才發現，只有香港人會做這個「飲茶儀式」。當舊式茶樓買少見少，點心車幾乎絕跡，原來好些港式飲茶文化與習慣，早早藏在我們血液中。剛推出新書《得閒去飲茶》的作者李嘉雯，父母曾在酒樓打工，又分別開過三家茶樓，此書記錄了李家對茶樓的的情意結，以及保存老茶樓文化。

TEXT • JILLSANDY PHOTO • WAI • 網上圖片 DESIGN • QUEENIE

消失的點心車



現時飲茶，雖然仍會洗碗筷，但第二個動作不是環顧哪裡有點心車，而是拿起點心紙畫畫畫。本地現存極少量仍使用點心車的茶樓，包括老式茶樓如中環蓮香樓、荃灣海達茶樓等，也有刻意復古的新派連鎖式酒家。還記得昔日茶客為追求新鮮熱辣，每當點心車從廚房推出來，茶客皆一擁而上，場面好不熱鬧。可惜租金與人工飈升，為節省推車空間與人手，近年點心車絕跡。不過大家仍追求新鮮熱辣，是以酒樓十多年前起流行即點即蒸點心，風味依舊，惟熱鬧不再。


點心紀錄卡，算是暫時唯一不變的茶樓用具。

李嘉雯的母親是五星級酒店的退休點心師傅，初入行在酒樓工作時，也是由「點心妹」做起，不過那時還未流行「點心車」。李太說：「我不喜歡讀書嘛，那時 13 歲，驅媽媽上學，將書包收在廁所，便去酒樓打工。初時我做『賀壽』，後來升了做『大家姐』，之後學拉腸粉做點心，一做就三十多年。中間也試過到工廠打工，每家廠做半日，做了七家，一星期後便放棄了，還是喜歡做點心。」


《我愛香港 2013 之恭喜發財》孟瑤將點心盤捧得東歪西斜，錯誤示範如何當「賀壽」。


昔日茶樓常見的點心車，現時已買少見少。

點心妹術語

賀壽
是比點心車更早期售賣點心的方式，侍應用背帶掛著點心盤，用盆骨頂著，雙手同時托著以免點心倒下，並且邊行邊叫賣。由於動作似小孩雙手拿著賀禮向長輩賀壽，因而叫「賀壽」。

揸大巴
如果捧著的是大圓竹籠而非點心盤，則似巴士司機「揸軚盤」，會稱作「揸大巴」。

大家姐
負責「賀壽」的工作分配。

一口清茶

07 Culture

信興酒樓的茶倉，是東主羅老先生的心血。



Amanda 的父親昔日負責酒樓廣告工程，她保存了大量昔日父親拍下的酒樓照片。

說到老式茶樓的飲茶文化，最有趣是茶客會以身體語向企堂侍應暗示要甚麼茶。

點茶暗號

指指鼻	即是要香片，因為清香撲鼻。
指指嘴巴	嘴內有口水，即是要水仙。
指指耳朵	即是要普洱，因為有「耳」字旁。
指指眉	即要壽眉。

而由於負責沖滾水的企堂侍應與茶客天南地北無所不談，看似見多識廣，故又會稱他們為「茶博士」。

今天年輕人唱完通宵 K，仍會說一句：「不如去飲早茶。」但當然重點是吃點心醫肚。對於上一輩，飲茶重點在於一杯好茶。李太說：「現在退休了，仍每朝去飲茶，杯茶好重要，不過現在的茶沒昔日般好喝。」確實現時不少酒家茶樓以茶包沖茶，跟昔日茶樓東主對靚茶葉的追求，簡直是天淵之別。《得閒去飲茶》中就訪問了經營七十多年的深水埗信興酒樓，東主羅老先生對靚茶葉十分執著。據書中記載，信興酒樓的茶倉是羅老先生的心血，所有茶葉均由他親自品評，並調配出入口順喉，味道適中的普洱茶。即使茶葉供應商曾暗示羅老先生可選較低檔次的茶葉，還是遭他拒絕。Ⓟ

港式茶樓文化少不了嘆[illegible]一樣，今日的信興酒樓傳統依舊，人人低頭讀報，而不是看手機。

中式聖誕燈飾

不論現時喝茶也好，吃點心也好，酒家茶樓早已搬到商場內，已不復六、七十年代般宏偉。當時的大酒家，佔地兩至五層樓，樓下多是大堂，二樓可搭枱，熱鬧些；三樓不能搭枱，提供多些私隱度，層數愈高，代表茶客身分愈尊貴。而大酒家多坐落旺角，瓊華大酒樓和龍鳳茶樓，只相隔一條彌敦道，一到中秋節，便在門外的裝潢上大鬥法。當年負責酒樓廣告工程的鄧禮祥，他的女兒 Amanda 指，當時中秋節是眾多節日中酒樓最緊張的時刻：「爸爸生前拍下很多照片，可以見到那些中秋招牌佔據整整五層樓，茶客真的當聖誕燈飾般欣賞。」此情此景不復再，幸好文字與相片記下這段輝煌而美好的茶樓歷史。



瓊華大酒樓和龍鳳茶樓，只相隔一條彌敦道，經常為爭生意而大鬥法，在中秋節最為激烈。



信興酒樓的自助沖水站。

『中國長城』充氣遊戲 總面積相當於30輛巴士

超級充氣嘉年華 Super Inflatable Game Carnival 2014

1~3，8~10 / 8 / 2014
亞洲國際博覽館 Hall 3，6

11個主題充氣遊戲區 10+ 特色遊戲及展區

GOGO PARK

Strawberry Shortcake

Care Bears

Rody
RODY 弄弄馬仔大比拼

忌廉哥Fun享多

加菲貓手搖船遊戲

豐田NOAH 親子樂園

輕黏土工作坊

Strawberry Shortcake™ and related trademarks ©2014 These Characters From Cleveland, Inc. Used under license by Medialink.

Care Bears™ ©2014 Those Characters From Cleveland, Inc. Used under license by Medialink.

齊來挑戰世界紀錄！門票由即日起於全線 7-ELEVEN 發售

超級充氣嘉年華2014入場門票資訊：

門票組別	星期五(8月1日及8日)	星期六、日(8月2-3日及9-10日)	備注
任玩充氣遊戲門票 • 只適用於4-11歲小童 或 身高最少須90厘米以上小童) • 包括入場參觀門票 • 包括「任玩充氣遊戲」手帶乙條	HK$ 198 /位 (每節) 第一節 10:00am ~3:30pm 或 第二節 4:30pm ~10:00pm	HK$ 228 /位 (每節) 第一節 10:00am ~3:30pm 或 第二節 4:30pm ~10:00pm	• 限售每節1000張 • 只限預售 • 「任玩充氣遊戲門票」或任何充氣遊戲手帶 均不設現場發售
參觀門票 • 適用於任何人士	HK$ 58 /位 (每節) (可於任何日子購買及憑票使用)	第一節 10:00am ~3:30pm 或 第二節 4:30pm ~10:00pm	• 設現場發售

★4歲以下小童 或 身高90厘米以下小童免費入場　　#主辦機構保留更改以上活動詳情之權力，恕不另行通知。





原居地

尋找原始狀態

原居地，重點在於一個「原」字。鄉村、郊外，那只是對原居地的一般想像。如果說，我們誕生的地方就是原居地，你會發現，城市一樣可以是原居地；甚至，原居地猶如烏托邦一樣，只存在我們心中，並非一個實質的地方。由本地舞蹈研究員綠美策劃的即興舞蹈演出《原居地》，向身體和我城發出連串問號，尋找生活最原始的狀態。

TEXT • JILLSANDY PHOTO • WAI DESIGN • MAVIS

自由與公義

舞蹈是原始的藝術媒介，在符號語言文字成形前，人類用身體直接表達所感所想，以原始的身體尋找原始的生活。綠美說：「原居地可能跟我祖先和祖籍有關，但這個作品不是去尋根，而是想呈現 200 年前這個地方的人如何生活，如何溝通，及對現在有怎樣的影響。」

事實上《原居地》是兩部前作的後續，包括德裔年青編舞 Christine He 的《病睡人間》和綠美個人作品《言逐》，創作過程歷時一年。創作期長，源於當中的思考較為複雜，綠美初時由獨置的狀態回顧兩部作品，發現溝通的難；繼而在溝通中發現包容，在包容中發現公義。層層推進，最終的公義又是甚麼？綠美說：「我心目中的公義，大家可以從這個舞蹈作品中體現到，很難用語言準確地表達出來。」200 年前的生活狀態，原來在綠美心目中已有「原居地」的基礎，就是該地方包含了自由和公義。









身體感載體

從兩個舊作中最強烈的延伸，綠美認為是即興。他讀過《身體部署》，領略到法國哲學家梅洛龐蒂的理論：「我認為此作中，『舞者』未能確實地形容為演出者，是以我用『身體感載體』來稱呼演出的朋友。因為身體感是無法定位，無法重複，無法被言說。身體感可以是崇高的感覺，像學習語言般，感受每一個感覺。一一學習後，學懂的感覺愈多，愈能用身體表達感受。」是以《原居地》所表現的即興，不僅是演出者之間的肢體互動，而是超出一個向左一個向右，一個快一個慢的領域，讓演出者之間以感覺交流的互動。



即興多元

綠美之所以對即興感興趣，是因為當中的「多元」：「透過即興，我想尋找包容。那個包容是打開心扉去了解別人，不僅是遷就，而是認識他人的邏輯思考，明白理解後，就連意見不合都能包容。就像一場即興舞蹈，即使不認同對方，舞仍然在跳。」有趣的是，當包容一切多元，最後反而成為綠美的困擾：「一直以為自己的想法可以容納多樣性，但其實這個想法很單一。正努力向其他方向開拓，希望這樣，可以找到我心目中的原居地。」Ⓟ



《原居地》策劃綠美

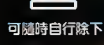
《原居地》

日期及時間： 8月1至2日　晚上8時
8月2至3日　下午3時

地點： 土瓜灣馬頭角道63號牛棚藝術村7號單位牛棚劇場


重要時刻話嚟就嚟
你的笑容Ready未？
Invisalign® 隱適美矯齒療程以先進3D立體電腦技術，
度身訂造一系列可自行除戴的「隱形牙箍」，
您只須要每兩星期更換一副新的牙箍，
牙齒便會慢慢被矯正整齊。
立即瀏覽隱適美網頁或向
隱適美特許牙醫了解更多詳情


不易被人察覺
隨時享受美食


可隨時自行除下


invisalign 隱適美



高下立見

紀錄台灣

很多香港人渴望移居寶島，但是，大家有多了解台灣？《看見台灣》就是一個認識台灣的引子，紀錄片以全高空拍攝的視角，帶觀眾走進台灣的大自然懷抱，感覺猶如親身在天際翱翔般震憾。導演齊柏林笑說：「好像跟台灣談了一場戀愛。」

TEXT · LING PHOTO · WAI DESIGN · W

電影[illegible]一幕，安排了原住[illegible]朋友登上台灣最高的玉山山頂唱「拍手歌」，他們更揮[illegible]華民國國旗，原住民音樂亦勾[illegible]人[illegible]同[illegible]。

看見看不見

導演齊柏林說，在他以前，台灣沒有人試過用空中攝影方式拍電影，而空中攝影的飛翔角度，改變了他看台灣的角度，他發現自己從前並不認識成長的土地。因此他特意在電影開始安排這樣的旁白：「不要懷疑，這就是台灣。如果你沒有看過，是因為你站得不夠高。」

飛得愈多，了解愈深，揭開的醜陋更明顯：那本來根本不被看見，或者假裝看不見的環境問題。齊柏林說：「我覺得我在扮演台灣人的眼睛，既然我有飛翔的機會，我就有種使命感告訴別人『看不見』的真相。」電影裡盛載多美麗震憾的畫面，但他更想強調環境被破壞的真相。

電影揭開的瘡疤

《看見台灣》拍攝時，意外揭發了台灣中部、北部的砂石廠商在河川兩旁，甚至農田裡非法開採陸砂，不過事後齊柏林也沒有遭受政府或當局壓力。他更說，遇到馬英九時，他跟馬說不好意思，馬卻反而感謝他的關注：「台灣人的反省能力很強，誰會願意將自己殘破的一面展露給別人看？但台灣人不止看了電影，還希望可以改變現況，希望政府會改變。」



sebamed
VISIO®

醫學保濕+
持效、清爽、低敏



sebamed
VISIO®
Active Hydro Gel
hyaluron complex

LOCK 住25歲水嫩 微囊注水 POWER



解決7大肌膚問題

『施巴』VISIO微囊保濕啫喱，凝聚pH5.5專方、複合透明質酸及皇牌微囊緩釋綠珠"SEBASPHERES"力量，解決因缺水帶來的各種肌膚問題。

『施巴』緩釋微囊SEBASPHERES，持續注水達致肌底，加上複合透明質酸，即時提升及持久lock住水分，親膚水漾啫喱，清爽輕柔；低敏、低刺激性、無乳化劑、無礦物油、無矽配方，適合敏感或健康肌膚人仕。



『施巴』VISIO 微囊保濕啫喱

想進一步了解「Lock 住25歲水嫩」秘訣? Sebamed VISIO HK

銷售點 美康 Mika watsons sasa 各大藥房藥行 總代理：Mekim美儉有限公司 產品熱線 香港 (852) 2774 8384 澳門 (853) 2870 3011

*根據 2012 Fashion & Beauty 讀者試用報告

07
Culture
Film

電影首先點出環境問題，再提出自然農法耕種為解決方法，分享農民洪箱與賴青松的故事，講述他們如何從個人出發，改變世界。

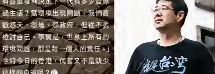
愛台灣的方式

齊柏林解釋，電影在台灣大賣，是因為台灣人找到重新愛台灣的方法：「台灣人很喜歡強調要愛台灣，那是一種出於政治特殊性所發明的口號。但當這句口號變成影像，台灣觀眾才發現過去不了解自己的土地，你要看見台灣，才知道該怎樣愛她。」

香港人很含蓄，很少將「愛香港」掛在口邊，齊柏林就給我們一個台灣人直腸直肚、宣之於口的示範：「所謂愛，不應該只是一種意識，那是一種身體力行。你需要改變，才能停止傷害你所愛的土地。」《看見台灣》就正是齊柏林的身體力行，他傾家盪產，借錢拍電影而押上房子，排除萬難才拍成電影；他影響了無數的台灣人，喚醒大眾守護土地的熱情。是台灣才會孕育如斯有魄力、甘願付出的人，還是台灣人強烈的公民意識容得下這部電影？事實是，兩者皆是。

守護是普世價值

《看見台灣》打正旗號紀錄台灣，在香港上映，不怕觀眾難以產生共鳴感嗎？齊柏林絲毫不擔心，土地遭受環境破壞，在世界任何一個角落都在發生，守護土地已變成一種普世價值。《看見台灣》如此受歡迎，不全然是因為人們愛台灣，更甚的是因為人們熱愛土地、自然，那本來是自己的根。電影裡有句對白讓人特別深刻：「每個人在地球上都只是過客。」齊柏林動氣地說：「我們有甚麼權利決定下一代有多少資源過生活？當環境出現問題，我們喜歡怨天、怨地、怨政府，但從不去檢討自己。事實是，世界上所有的環境問題，都是每一個人的責任。」今時今日的香港，何嘗又不是缺少這樣的自省呢？



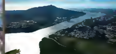
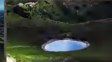
齊柏林

從事空中攝影 20 多年，2009 年花近 300 萬積蓄，以 30 小時環台一圈。2009 年 88 風災，他乘著直升機飛入災區拍照，感受到要用空拍來反映環境問題，決定將房子抵押，把近 3,000 多萬台幣的專業空拍設備給買進台灣，開始拍攝《看見台灣》的計劃

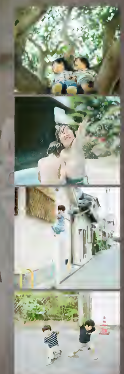


《看見台灣》是台灣影史上首部票房破億紀錄片，耗資總計 9 千萬新台幣，由侯孝賢監製，著名電影編劇吳念真旁白，並榮獲金馬獎最佳紀錄片。導演齊柏林花了接近 3 年的時間拍攝，在全台灣的上空飛行，累積了 400 小時的直升機飛行時數。



07
Culture
photography



小兄弟 晴與皆

朋友在人世間具有治癒的能力，一舉手一投足，不管是手舞足蹈奔奔跳跳，還是只坐在一個角落發呆，只要細心觀察他們，或許是回憶起自己當年的童稚，或許是對未來的一份盼望，一份莫明的喜悅與幸福便會悠然而生。

RINGO DESIGN・QUEENIE

爸爸的親子攝影

濱田英明本職業為網頁設計師，一次偶然的情況下拿起相機為兒子拍下生活照，不知不覺數量竟然足夠可以推出寫真集，他自此更成為了日本著名的親子攝影師。相片中兩位小男生正是他的一對兒子晴（Haru）與皆（Mina），拍的都是兩兄在在陽光下的生活日常。在爸爸充滿愛心的鏡頭下，兩兄弟成為了世界上最佳的模特兒。

兩兄弟生活日常

濱田英明利用Pentax 67、Takumar鏡頭與Kodak Portra菲林拍攝，這位爸爸並沒有甚麼特別的攝影技巧，只在兩兄弟居住的環境大阪，以最天然的景觀與自然光，紀錄他們的成長。以柔和的色調和細膩的質感，散發出最自然的親情與歡樂，年僅六歲與四歲晴與皆，從家中悠閒的躺在沙發，到車站上等候列車，於馬路上騎著單車，都是一份赤子之心的孩趣。



濱田英明
(Hideaki Hamada)

日本網頁設計師，業餘攝影師，推出親子寫真集《赤子》及《晴與皆》。

ALQVIMIA

NATURAL IS THE ULTIMATE IN LUXURY

豐滿線條 完美身段

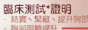
全新配方胸部護理產品

添加活性植物成分及有機玫瑰實油，大大提升原有效果

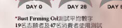
擴胸美乳護膚油 Generous Bust Oil
健胸收緊護膚油 Bust Firming Oil









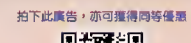


優惠卷

(#20140724)

美容博客親身試驗療程後，90%*有顯著升級效果。

1. 免費換領全新配方豐部護理產品使用裝
2. 憑卷購買擴胸美乳護膚油或健胸收緊護膚油，即可作$150現金使用



ALQVIMIA Boutique & Spa

銅鑼灣世貿中心	ALQVIMIA Boutique	(852) 2577-2100	銅鑼灣世貿中心	ALQVIMIA Urban Spa	(852) 2577-2333
尖沙咀iSQUARE	ALQVIMIA Boutique	(852) 2243-3377	澳門威尼斯人	ALQVIMIA Boutique	(853) 2882-8698

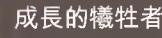


隱喻下的異樣生物



提起岩井俊二，大家會想起《情書》、《燕尾蝶》、《花與愛麗絲》等長片，但其實岩井拍短片亦相當出色，《花與愛麗絲》亦是由三章四部的短片組成的電影，而早期的《煙花》、《愛的細綁》等，不足一小時，但無論是影像還是故事，都不比長片遜色。2002 年，岩井創作了短片 "Arita"，而 Arita 這異樣的生物，其實包含了種種隱喻。

TEXT · JILLSANDY DESIGN · CARMAN



成長的犧牲者



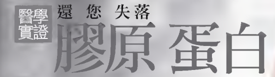
12 年前的廣末涼子擔任 "Arita" 的女主角野崎鞠子，大概是男生觀賞此短片的重點，但 "Arita" 本身集詩意和趣味於一身。"Arita" 的故事有點小調皮，落在其他導演上，此短片可能變得滑稽搞笑。但在柔焦鏡下，細碎又富文藝氣息的畫面，加上岩井自己所創作近似音樂盒般純粹通透的背景音樂，反而突出岩井夢幻與詩意的風格。

片名 "Arita"，其實是一隻存在於紙上的「生物」，野崎從小就發現他的存在。直到她 22 歲，想知道 Arita 到底有沒有生命，於是拿起一張有 Arita 的紙燒掉，奇妙的事發生了。然而，從此之後，Arita 便再沒有在野崎面前出現，同時野崎亦變得失魂落魄。Arita 是我的靈魂嗎？野崎想。雖然片中並沒有提供答案，但無論是長片還是短片，岩井俊二素來對「成長」的議題甚感興趣，可以想像得到，Arita 本身就是隱喻野崎隨著成長而終需拋棄的某種東西，譬如童真，譬如幻想。

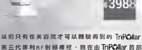
"Arita" 全片： www.tudou.com/programs/view/t_NcIDM3PnI



"Arita" 廣末涼子演出片段







以前只有在美容院才可以體驗得到的 TriPollar 第三代專利RF射頻療程，現在由TriPollar首部家用RF射頻機stop帶到您家中。這種非侵入性、無痛安全的美容療程，讓肌膚在首次使用後即時變得緊緻。持續使用六星期，有效刺激膠原蛋白自我增生。全機以色列組裝進口，適合任何類型肌膚，國際權威時尚雜誌一致推崇。



時光機







療程演示

81045000 fitboxx.com



TriPollar
pose
RF射頻燃脂機

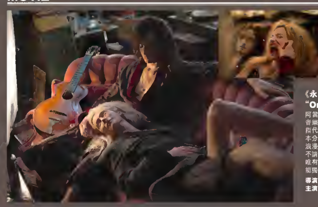
FIT BOXX

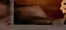
fitboxx

Cosmo Boxx @ PIAGO



MOVIE





《永生情人》
"Only Lovers Left Alive"

阿當與夏娃遺世獨立，活了數百年，天文地理、音樂文學甚麼都瞭如指掌。她語言盡通，閱書以指代目；他是當紅樂手，一屋子都是舊寶貝。原本分隔兩地，夏娃決定會合阿當，嘆無污染鮮血，浪漫過二人世界。但夏娃放蕩不羈的妹妹，突然不請自來，令他們平靜優雅的生活掀起腥風血雨，唯有出走外面世界。但世界太亂，就連殭屍也不能獨善其身。

導演：Jim Jarmusch
主演：Tilde Swinton, Tom Hiddleston, Mia Wasikowske



《人間中毒》"Obsessed"

六十年代越戰期間，被喻為戰爭英雄的金鎮平上校，與指揮官的女兒李淑珍結成夫婦，更即將升職，讓所有人羨慕得牙癢癢。但其實他與妻子的關係，並不如外間以為般幸福快樂。其部下景宇正剛搬到金鎮平隔鄰，一次宇正的妻子佳欣發生意外，被金鎮平英雄救美，二人互生情愫。在錯的時間遇上對的人，兩人為了追尋真愛，甘願冒上悲劇收場的代價。

導演：金大宇
主演：宋承憲、林智妍、趙茹珍、溫朱萬



MUSIC



"Futurology" by Manic Street Preachers

當一般老牌樂隊推出新專輯，只會令人更懷念樂手昔日的巔峰，老牌樂隊 Manic Street Preachers 卻不一樣，雖然已經經歷過 28 個年頭，近年仍新作不斷，作品並令樂迷驚喜。大碟名為「未來學」，自然用上充滿未來感的合成器混音，Punk Revival 節奏配 dream-pop 的結他，新元素傾巢而出，要憑藉主音的熱血叫喊，才認出 Manic Street Preachers 風格。

BOOK

《再見・香港》

今日香港，重建項目一籮籮，街上只有藥房、錶行，香港歷史、街坊故事早已消失。「英雄被困筲箕灣」可有聽過？灣仔這個「好色之地」你又知幾多？曾大屋古時有條護城河；深水埗除了有個喇叭王，原來還有很多奇人異士；大澳舊棚屋雖已燒清光，但小小漁村傳說多，絕對是逃離繁囂尋找隱世之所在。Angryangry 與小草，藉圖文再建香港，讓大家再「見」古今香港。



作者：曹民偉（小草）
插圖：Angryangry
出版：天窗



星光・縈繞

城市的光污染嚴重，夜裡廣告牌、大廈外牆的燈飾以及街燈等照亮了整個夜空，抬頭難見星光。港人想看漆黑夜空佈滿璀璨繁星的美景還得到遠離燈光的郊外尋找。香港太空館最新全天域電影《宇宙新貌 3D》能助你不受光害或天氣影響，打破與星星的距離。電影利用 3D 技術令星星呈現出更逼真及立體的視覺效果，由天文學家帶領觀眾一起探索廣闊浩瀚的宇宙邊際，感受那份星星縈繞眼前、觸手可及的震撼感

TEXT・SORA & KIT DESIGN・ALICE@POP（圖片）

每座「甚大望遠鏡」的主鏡直徑達 8 2 米，是世界上最大的光學望遠鏡之一。

觀眾將跟隨天文學家遠赴位於智利阿塔卡瑪沙漠的天文基地，展開一場宇宙遙遠角落的探索之旅。遠離繁囂的沙漠，沒有光害，天文學家可有效使用堪稱現時世上最強大的光學望遠鏡及射電望遠鏡陣列，來觀測天空。一幅幅珍貴震撼的天文照片，令觀眾恍如乘坐著太空船，穿梭於宇宙之中，感覺有如被無數星星光環抱著。而 3D 視覺效果更令太陽、行星以至星雲等變得立體細緻，疑幻似真地浮現於觀眾眼前。電影透視了星空不可思議的一面，儘管我們只是宇宙中渺小的一員，只要努力不懈探索宇宙的奧秘，亦可揭開星星神秘的面紗。

《宇宙新貌 3D》

日期：即日至 12 月 31 日
地點：香港太空館何鴻燊天象廳
時間：每日下午 2 40，下午 6 10
逢星期日及公眾假期
加開上午 11:10 一場
星期二休館（公眾假期除外）
票價：$32（後座）$24（前座）
全日制學生、殘疾人士及 60 歲或以上人士半價優惠
查詢：2721 0226
網頁：http://hk.space museum



「好奇號」探測車配備了高解像度相機為觀眾帶來高清的火星面貌。



「阿爾瑪」是一個擁有 66 座巨大碟型天線的射電望遠鏡陣列，能探測可見光以外的微波訊號 。

DVD





《廣告祭唔制》

廣告公司小職員喜一郎被老闆委以重任，同爛賭女同事大田假扮夫妻檔，代表公司遠赴美國擔任國際廣告界殿堂大獎 Santa Monica Advertising 評審，務求為公司參賽作品奪冠保駕護航。喜一郎莫講話評審知識欠奉，更連英文水平都是「有限公司」。好不容易求教高人成功抵埗，卻發現對頭公司猛人木澤原來同列評審，處處刁難。喜一郎此行任務困難重重，得獎之事看來凍過水。

TV

《管教惡犬》"My Tiny Terror"

小型犬有時確實可愛得讓人內心溶化，但可惡起來，不僅吵鬧，還會破壞家具、隨地大小便、胡亂蹦跳，可說是一個迷你夢魘。其中一集提到一隻脾氣暴躁的芝娃娃，不斷攻擊主人一家，偶爾還會造成血光之災。而另一隻小狗的攻擊行為，則替家人得罪了房東。小型狗隻訓練專家 Jacqueline Wilson 擁有超過 40 年經驗，在節目中，會示範如何馴服令人頭痛的小狗。Ⓟ

首播：7 月 30 日起（逢星期三　晚上 9 時）
頻道：動物星球頻道（有線電視 55 台、now 寬頻電視 210 台及 bbTV 314 台）







兒童專題展覽

從衣、食、住、行
學習保護環境
20.7 — 18.8
10am ~ 7pm
香港中央圖書館地下展覽館







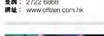
www.hkpl.gov.hk/srm
2921 2660

詳情可參閱於各公共圖書館派發的宣傳小冊子或瀏覽香港公共圖書館網頁

免費入場



香港公共圖書館





澳門新濠天地 驚世魔術匯演 2014

世界級魔術大師法蘭茲・哈拉瑞今年載譽重臨，將於 8 月 8 日及 9 日於澳門新濠天地舉行「Franz Harary 驚世魔術匯演 2014」。他會聯同三位國際級魔術師 Christopher Hart、Les Arnold 及 Dolly Kent，以幕幕驚心的亡命魔術表演挑戰觀眾眼界，當中包括飄浮半空以及把美女變成小動物等。



E-Max《輝耀姬物語》動人場景

為慶祝星影匯 The Metroplex 隆重開幕，九龍灣國際展貿中心 E-Max 與吉卜力工作室聯合呈獻「《輝耀姬物語》仲夏夜之夢」。E-Max 將以《輝耀姬物語》作藍本製作成大型場景，讓訪客一同走進扣人心弦的電影世界。同場更設有電影精品換領站，可以換領到全港獨家限量製作的一系列《輝耀姬物語》精美禮品。

日期： 即日至 7 月 27 日
時間： 10:00 - 22:00
地點： E-Max 地下中央廣場



港燈家政中心 「夏日鮮果美食」烹飪課程

夏日炎炎，時令水果紛紛上市，正所謂不時不食，以時令鮮果入饌，不但營養豐富，更可為平凡菜式加添滋味，令人胃口大開。港燈家政中心將於八月份開辦以夏日鮮果為題之烹飪示範課程，專業導師會運用多款夏日鮮果，包括西瓜、菠蘿、牛油果、芒果等製作多款中西美食，款式包羅萬有。

「夏日輕點」烹飪示範課程（共兩堂）
日期： 8 月 4 日開課（逢星期一上課）
時間： 18:30 - 20:00
課程內容： 香芒蘿沙律、菠菜三角布甸、牛油果 Taco、西瓜沙冰
導師： 謝張靜雅
費用： $200
查詢： 2510 2828
網址： www.hkelectric.com/hmc
facebook： hmcfansclub



大新人壽兩款全新儲蓄保險計劃

大新人壽保險的「優逸儲蓄保障計劃」保證每 3 年派發相等於投保額 2.8% 的保證現金款額，直至受保人 100 歲。而「夢想家 18 儲蓄保障計劃」以關心子女教育需要的父母為對象，計劃於受保人年滿 18 歲時派發相等於投保額 25% 的保證現金款額。在現時低息及不明朗的投資環境下，提供具備保證回報的儲蓄保險計劃。

CBC Xplore Visa Signature 卡尊享優惠

ICBC Xplore Visa Signature 卡讓客戶盡享全方位寵物服務優惠，包括寵物用品、寵物娛樂、寵物酒店、寵物美容、寵物訓練及寵物攝影。此外，客戶更享「得一賞二」精彩禮遇，包括 MCL 戲票買一送一、Pacific Coffee 買一送一優惠、國金軒或 WHISK 午餐買一送一優惠及大量美饌折扣等，優惠期至 12 月 31 日。

網址： www.icbcasia.com/big5/card/type/classic/VisaSignature.shtml



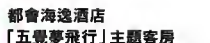
marier 秀妍養肌面膜

marier 今年推出新一系列高效韓方秀妍護膚品套裝，以東方智慧韓國高麗國寶《東醫寶鑑－宮廷美容古方》記載之藥材為基礎，配合最新 DDS 納米萃取技術，研製出更適合亞洲及華南地區女士的肌膚使用。marier 秀妍韓方臉膜嚴選珍貴草本藥萃取，加入多種膠原蛋白修護精華，瞬間保濕美白修護敏感肌膚。

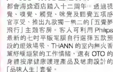


銷售點： marier 各門市及推廣專櫃
售價： $368（五塊）
網站： www.marierskincare.com
查詢： 3583 2928
facebook： MarierSkincare





都會海逸酒店 「五覺夢飛行」主題客房



都會海逸酒店踏入十二周年，透過視覺、嗅覺、觸覺、味覺及聽覺五項感官享受，推出九款獨一無二的「五覺夢飛行」主題客房。客人可利用 Philips 最新的七吋平版電腦自行選擇五款預設的燈效場景、THANN 的室內無火香薰紓緩繃緊的工作情緒，還有 OTO 的身體按摩健康護理產品及總廚設計的「品味人生」套餐。


CHUNG YING THEATRE COMPANY 中英劇團
35TH
《大龍鳳》編劇 龍文康 × 導演 盧智燊
2014全新作品
藝術總監 古天農
演員 朱栢謙 胡麗英 王曉怡 楊偉倫 楊瑩映 高少敏 黃天恩 邢灝 張志敏 藍真珍 巢嘉倫 麥沛東 黃穎雪
香港大會堂劇院
Theatre, Hong Kong City Hall
8-9, 13-16/8/2014 8pm
9-10 ^, 16-17/8/2014 3pm
$260, $180
過戶陰陽眼
Go Go Ghost
農曆七月又十四
唔通有人返咗嚟？
門票現於城市售票網公開發售
Tickets now available at URBTIX
節目查詢 8106 8336 票務查詢 3761 6661
信用卡訂票 2111 5999
網上訂票 www.urbtix.hk
節目網址 www.chungying.com
佈景設計 阮漢威 服裝設計 余岱羚
燈光設計 張素宜 作曲及音響設計 梨智勇
宣傳設計 Zee Li 劇照形象及化妝 Joyce Ma
粵語演出 In Cantonese
中英劇團保留更改節目及表演者之權利
Chung Ying Theatre Company is a Venue Partner of Kwai Tsing Theatre
Chung Ying Theatre Company is financially supported by the Government of the Hong Kong Special Administrative Region
中英劇團

（廣告）



煤氣爐具呈獻「心思禮遇」

「你今晚返唔返屋企食飯啊？」一句耳熟能詳的問候語，大家是近又如何回應家人的愛呢？即日至 9 月 15 日，選購指定煤氣煮食爐具或抽油煙機，即可享現金折扣，煤氣心思禮券及可以優惠價 $899 換購原價 $2,368 的 Le Creuset 圓形琺瑯鑄鐵鍋 18 厘米。

查詢： 2232 1000
網址： www.towngasappliance.com
facebook： TowngasAppliance



澳洲康兒推廣優惠 55 折

全球藥業有限公司從澳洲引進 HighQShield「康兒軟膠囊」，特含 Omega-3、碘、鋅、維他命 B 群及牛初乳，經科學研究證實，有助提高記憶力、集中力、抵抗感染、穩定情緒和視力發展。於屈臣氏藥房或各大藥房購買 HighQShield「康兒」產品，即享 55 折優惠，以 $180 購買價值 $330 的 HighQShield「澳洲康兒軟膠囊」60 粒裝。



查詢： 2544 4182
網址： www.highqshield.com.hk



Restylane® 皮膚活化劑

韓國著名醫生 Dr Ahn Jae Heun 表示，Restylane 是市面眾多透明質酸注射劑產品中，唯一同時提供填充劑和活化劑產品的品牌。當中的活化劑粒子微細，在真皮層長期鎖住大量水分，為缺水肌膚細胞持續保濕，配合專利 NASHA 技術，在注入皮膚後會拉緊周邊組織，刺激纖維母細胞增生骨膠原，令肌膚回復彈性緊緻。





city'super 海港城店時尚新裝

city'super 海港城店近日完成翻新，貫徹一直以來的優質生活概念，海港城店加緊搜羅世界各地特色食材，並設立不同美食主題專區及品牌專櫃，包括本地農場有機蔬菜專區、啤酒世界，以及首次進駐海港城店的乾藏熟成牛肉專櫃，立食海鮮吧、蠔吧及養生保健食品專區等。

OK 便利店 全港獨家菇菇趣怪精品

OK 便利店與日本人氣手機遊戲《菇菇栽培研究室》攜手合作，推出全套共 6 款限量版 MUSHROOM GARDEN 趣怪原子筆連菇菇造型手機塞，配上菇菇筆盒，恍如現實版的栽培研究室。即日惠顧滿 $20 即送 OK Sticker 一個，儲齊 12 個 OK Sticker 可換領菇菇精品一套，或儲滿 6 個 OK Sticker 加 $20 換購。



查詢： 2991 6337
網址： www.circlek.hk/mushroomgarden

Panasonic 最新耳機系列

RP-BTD10 無線耳機是本年度焦點產品之一，配備了 40mm 超大致磁鐵驅動單元，音色清脆細膩，aptX® 音頻解碼技術更能有效減少藍牙傳輸時的失真情況；RP-HGS10 骨傳導運動型耳筒，透過將聲音訊號轉化為機械振動，用家的耳膜不會因長期使用而受損，保護聽力，而且機身輕巧，更有防水設計。





Descente 雙色韓味跑鞋

日本品牌 Descente 素以高品質、超輕巧及貼身剪裁為原則，認真製作每一件運動服飾。為顧及長期訓練、半馬及全馬的跑手需要，Descente 韓國設計團隊推出最新的專業級 TRIMIC 914 (T)，融合 Move Sport 的運動精神與頂尖技術，並加入籃物的雙色 mix and match 玩味。

銷售點： 銅鑼灣 Sogo、尖沙咀 i-Square 及馬鞍山新港城中心 Descente 專櫃或專門店
售價： $1,690
網址： www.descente.com.hk
facebook： Descente HK



恒基兆業新港城中心「仲夏消費大抽獎」

恒基兆業馬鞍山新港城中心將於 7 月指定周末舉辦「仲夏消費大抽獎」，送出超過二千份指定商戶現金購物禮券及豐富獎品。推廣期間顧客以電子貨幣消費滿 $500 即可參加抽獎，有機會贏取千色 Citistore、萬寧、惠康及麥當勞現金購物禮券 $100、$50、$20 及 $10 或其他豐富獎品，參加次數不限，貴得愈多，中獎機會愈大。

日期： 7 月 26 及 27 日
時間： 12:00 – 22:00
地點： 新港城中心 L2 天幕廣場遊戲攤位
查詢： 2643 9110


ENPRANI
韓式穴位引流興趣坊
HOME FACIAL
自塑V輪廓
韓劇及K-pop攻陷本港，女孩子們紛紛要一塊韓妹面，即使不整容不打針；「妝」識化的一定化韓妝，貪其能夠突顯立體輪廓。但有否想過韓式Facial除了能為您「搓」出一片好膚質之餘，也能「搓」出面部好線條，甚至舒緩鼻敏感、頭痛等問題?
韓國唯一榮獲「新科技開發總統獎」之護膚品牌
ENPRANI
Lymph Massage Workshop
DIY韓式正統穴位引流
• 找出自己淋巴結的位置
• 韓式穴位引流步驟
• 排毒小Tips
• 個人皮膚分析
韓式穴位引流興趣坊 Enprani Lymph Massage Workshop
課程 日期 時間
Class A 7月25日(Friday 星期五) 19:30 - 21:00
Class B 7月31日(Thursday 星期四) 19:30 - 21:00
Class C 8月9日(Saturday星期六) 14:30 - 16:00
費用：每位$350， 2人同行 $600
*可全數換回ENPRANI產品
名額有限，額滿即止 查詢 : 2602 1089
https://www.facebook.com/enprani
地點 : 九龍灣宏照道11號寶隆中心308室 報名電話 : 2602 1089/ 2259 9078







2014 全新纖巧掛牆分體式冷氣機

Slim Split Type Air Conditioner

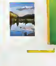














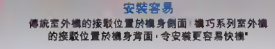




靈活纖巧

室外機僅高43CM，除外牆安裝，小巧機身更適合香港一般窗台位，免除搭棚煩惱，慳錢省時*





安裝容易

傳統室外機的接駁位置於機身側面，纖巧系列室外機的接駁位置於機身背面，令安裝更容易快捷*













www.mideahk.com





聯燈短片

美的電器(香港)有限公司 Midea Electric (HK) Ltd